

Kochen mit Spargel

N G V



Kochen mit Spargel: Grundlagen und Warenkunde

N G V





Spargel – königliches Gemüse	3
Wissenswertes aus der Botanik.....	5
Die Grundlage – der richtige Boden.....	8
Spargel – heilsam und genussreich	11
Gerade oder krumm – Handelsklassen.....	13
Einkauf & Lagerung	15
Schälen – eine Kunst für sich	16
Zubereitung.....	17

Alljährlich erwarten Feinschmecker sie sehnsuchtsvoll: die „fünfte Jahreszeit“, die Zeit zwischen Ende April und Ende Juni, wenn es frisch gestochenen Spargel gibt.

Ob Weiß oder Grün, ob in Butter geschwenkt oder in Hollandaise gebadet: Spargel ist ein Garant für Delikatesse und Genuss.



Spargel – königliches Gemüse

Die Geschichte des Spargels, dessen offizieller Name nach Linné „*asparagus officinalis*“ lautet, reicht weit zurück: man vermutet ihren Ursprung in Vorderasien. Wild wachsender Spargel soll in Ägypten schon um 4500 v. Chr. als Nahrungs- und Heilpflanze verwendet worden sein.

Seine Karriere als delikates Nahrungsmittel begann der Spargel bei den Römern, die davon nicht genug bekommen konnten, was zu einem enormen Preisanstieg führte. Die Preise stiegen so drastisch, dass Kaiser Diokletian um 304 n. Chr. einen Höchstpreis für Spargel festsetzen musste. Schon damals schätzte man also das wild wachsende Gemüse als besondere Delikatesse.

Der römische Feldherr und Gelehrte Cato, der Ältere, beschäftigte sich mit dem Gartenbau

und bescheinigte dem Spargel, dass er dem Gaumen schmeichele und sehr bekömmlich sei. Er war es auch, der in seiner Schrift „De agricultura“ zum ersten Mal eine Anleitung über Anbau und Züchtung von Spargel im Garten verfasste. Wahrscheinlich war damit der in den Mittelmeerländern heimische Wildspargel (*asparagus actufolius*) gemeint, der bei den wohlhabenden Römern sehr beliebt war.

Auch der Feldherr Lucullus (1. Jh. v. Chr.) war vom Geschmack des Spargels begeistert, ebenso wie Kaiser Augustus. So trieben die Römer die Kultur des Spargelanbaus voran. Jedoch geriet dieses Wissen mit dem Untergang des römischen Reiches vorübergehend in Vergessenheit.

Obwohl wahrscheinlich bereits von den Römern eingeführt, taucht der Spargel in Deutschland nachweislich erst im frühen Mittelalter auf, und zwar in den Klostergärten. Von dort aus ver-

breitete sich sein Ruf als schmackhaftes und gesundes Gemüse über das ganze Land.

An Fürsten- und Königshöfen in Frankreich und England wurde Spargel als wahrhaft königliches Gemüse in allen Variationen serviert. Der Legende nach war ein Gelehrter aus Deutschland zu Beginn des 16. Jahrhunderts an einem französischen Fürstenhof zu Gast und kam in den Genuss von Spargel. Der Geschmack überzeugte und er nahm einige Setzlinge mit nach Deutschland.

Als der badische Kurfürst 1586 den Auftrag gab, im Schlossgarten seiner Residenz in Schwetzingen bei Heidelberg Spargel anzubauen, begründete er damit den konventionellen Spargelanbau in Deutschland.

Zu Beginn des 17. Jahrhunderts war Spargel schon allgemein bekannt, obwohl natürlich längst nicht jedem zugänglich. Zu jener

Zeit entstanden einige der heute noch bekannten Anbauggebiete.

War es zunächst der grüne Spargel, der angebaut wurde, so setzte sich in Deutschland im Laufe der folgenden Jahrhunderte von Norddeutschland ausgehend der Siegeszug des weißen Bleichspargels durch.

Es dauerte noch bis zum Ende des 19. Jahrhunderts, ehe der Spargel „volkstümlich“ wurde und auch auf den Tellern der einfacheren Leute und des Bürgertums zu finden war. Verbesserte Transportwege sorgten für eine flächendeckende Verteilung, außerdem förderte der Buchdruck die Verbreitung von Kochbüchern, die das für die Hausfrau und Köchin notwendige Wissen über die Zubereitung von Spargel enthielten. Somit hat auch Johannes Gutenberg durch die Erfindung des Buchdrucks indirekt zur Popularität des Spargels beigetragen.

Wissenswertes aus der Botanik

Die Spargelpflanze gehört zu den Liliengewächsen und zur Familie der Spargelgewächse. Eigentlich handelt es sich um eine Staude, die unterirdisch so genannte Rhizome bildet. Wurzeln, die als Nährstoffspeicher dienen, aus denen dann im Frühjahr die bekannten Stangen als Sprosse wachsen. Bis dies nach dem Pflanzen so weit ist, dauert es drei bis vier Jahre. Erst dann können die ersten Stangen geerntet werden. Die Spargelstangen gibt es in männlicher und in weiblicher Form oder als Zwitter. Weibliche Pflanzen finden sich auf den Feldern kaum noch, da überwiegend männliche Hybridsorten angebaut werden. Schon im 19. Jahrhundert hatte man nämlich erkannt, dass männliche Pflanzen früher austreiben und mehr und dickere Stangen austreiben, also insgesamt ertragreicher sind.

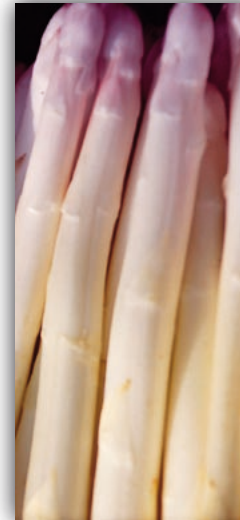
Grün – Weiß – Violett:

Das Sonnenlicht bestimmt die Farbe

Insgesamt kennt man etwa 300 Spargelarten, von denen über 100 in den Ländern rund um das Mittelmeer, die übrigen in Asien und anderen warmen Gebieten verbreitet sind. Bei uns ist nur der „*asparagus officinalis*“ heimisch, der weiß, grün oder violett erhältlich ist.



Der **weiße Spargel** wird in typischen Erdwällen oder Spargeldämmen kultiviert und gestochen, sobald sich die Erdoberfläche leicht hebt, d.h. bevor die Spargelköpfchen mit dem Sonnenlicht in Berührung kommen. So bleiben auch die Spitzen makellos weiß.



Violetter Spargel wird besonders in Frankreich geschätzt. Er schmeckt ein wenig würziger als weißer Bleichspargel. Violetter Spargel wird gestochen, wenn die Spargelköpfchen die Erdoberfläche schon leicht durchbrochen haben.



Grüner Spargel wächst weitgehend über der Erde. Geerntet werden die Stangen, sobald sie etwa 20–25 cm groß sind. Grüner und violetter Spargel sind keine eigenen Sorten, sondern Spielarten des weißen. Durch die Sonnenstrahlung verfärben sich die Stangen zunächst violett, später dann grün.

Dieser Farbwandel lässt sich durch die Photosynthese erklären: Wenn Spargel ans Sonnenlicht kommt, bildet sich Chlorophyll, ein natürlicher Farbstoff, der Pflanzen grün färbt. Die Färbung wird durch Anthocyan ausgelöst, einen Stoff, der für einen leicht bitteren Geschmack verantwortlich ist. Mit dem Chlorophyll steigt auch der Anteil an Vitamin C in grünem Gemüse. Grüner Spargel ist also vitaminreicher als weißer Spargel.

Wie entsteht violetter Spargel? Ist der Bauer nicht schnell genug zum Stechen zur Stelle und das Spargelköpfchen bekommt ein wenig Licht, verfärbt es sich violett. Mittlerweile gibt es jedoch Züchtungen, die grün oder violett sind, ohne dass sie je Licht sahen.

Wildspargel – ein falscher Verwandter

Die Wildspargel bildet eine Ausnahme. Er gehört eigentlich nicht zur Familie der Spargelge-

wächse, sondern zu den Wolfsmilchgewächsen, in manchen Gegenden wird er auch Ährige Teufelskralle, Waldspargel oder Feldrapunzel genannt. Er hat einen sehr dünnen, aufrechten Stängel mit herzförmigen Blättern. Die grünen, noch geschlossenen Blütenknospen können ab Ende April geerntet werden, allerdings nur etwa 3–4 Wochen lang.

Wildspargel wächst im Wald, im feuchten Unterholz in Laub- und Eichenwäldern, selten im Nadelwald. In einigen Gegenden Frankreichs gedeihen die dünnen Stängelchen wie „Unkraut“. Wildspargel ist würziger im Geschmack als Grün- und Bleichspargel, mit einem leicht bitteren Anflug – bei Spitzenköchen sehr beliebt. Mittlerweile ist auch kultivierter Wildspargel erhältlich.

Kirschen rot – Spargel tot

Die Erntezeit von Spargel ist begrenzt. Je nach Klima beginnt sie Ende März oder Ende

April und sie endet am 24. Juni, dem Johanni-
tag. Der Volksmund kennt dazu die Regel
„Kirschen rot – Spargel tot“. Danach braucht
die Pflanze Ruhe, um sich für die nächste
Saison zu regenerieren.

Die Pflanze treibt aus, es wachsen ungenieß-
bare lange Spargelstangen mit Kraut bis zu
1,50 m hoch, an denen sich feine Fieder-
scheinblättchen und kleine Knospen bilden.
Aus diesen entstehen im August rote Beeren
und Samenkapseln, aus denen wieder neue
Spargelpflanzen gezogen werden können. Das
Kraut wird im Herbst abgeschnitten, der Rest
aus Angst vor Schädlingsbefall abgebrannt. Ein
guter Spargelwurzelstock kann etwa 25 Jahre
lang jährlich neue Sprosse bilden. Er hat einen
Umfang von ungefähr 5 Metern.

Die Grundlage – der richtige Boden



Für den Spargelanbau ist eine bestimmte Bo-
denbeschaffenheit notwendig. Die anspruchs-
volle Spargelpflanze benötigt zum Gedeihen
einen gut durchlüfteten, sandigen und nähr-
stoffreichen Boden, dessen Grundwasserspie-
gel unter 1,20 m liegt. Nasse Füße mag die
Pflanze nämlich nicht. Auch Sonne ist sehr

willkommen, der Boden sollte die Wärme außerdem gut speichern.

Die vorgezogenen 12 Monate alten Spargelpflanzen werden in Gräben von etwa 25 cm Tiefe und 45 cm Breite in einem Abstand von mindestens 40 cm gesetzt. Erst im dritten Jahr nach der Pflanzung kann die erste Ernte erfolgen.

Ernte gut – alles gut



Die Spargelernte ist mühevoll, weil sie ausschließlich per Hand erfolgt. Lediglich das Sortieren nach verschiedenen Qualitätsstufen kann maschinell erledigt werden. Ab Ende April heißt es täglich am besten vor Sonnenaufgang nachschauen, ob sich winzig kleine Risse in den Erdhügeln zeigen. An dieser Stelle wird der Wurzelstock mit einer Spezialkelle freigelegt und die Spargelstangen mit langen Spargelmessern gestochen. Dann wird der Damm wieder zugeschüttet. Zweimal täglich kann geerntet werden. Am Ende der Erntezeit werden die Dämme eingeebnet.



Nach der Ernte werden die Stangen gewaschen und auf eine gleichmäßige Länge geschnitten. Die empfindlichen Stangen

bleiben länger frisch, wenn sie für kurze Zeit in kaltes Wasser gelegt werden. Anschließend sollte der Spargel bis zur Sortierung kühl, feucht und dunkel gelagert werden. So bleibt die Qualität bis zum Verkauf erhalten.

Folienanbau – schwarz oder Natur

Spargel braucht zum Wachsen bestimmte Voraussetzungen. Nicht nur die Bodenbeschaffenheit, gute Düngung und Nährstoffversorgung sind wichtig, sondern auch die Temperatur unter der Erde. Erst bei einer anhaltenden Temperatur von mindestens 12 °C beginnen die Stangen zu sprießen. Leider lässt sich entsprechend mildes Wetter nicht jedes Jahr für Ende April vorhersagen. Da aber die Nachfrage nach Spargel stark angestiegen ist, greifen die Spargelbauern zu Folien, um die Dämme damit abzudecken und das Wachstum der Sprossen zum gewünschten Zeitpunkt zu garantieren. So genannte

Antitau- oder Thermofolien kommen dabei zum Einsatz. Sie sind durchsichtig, ähnlich einer Haushalts-Klarsichtfolie, und verhindern, dass Wärme aus dem Boden entweicht. Außerdem beschlägt die Folie nicht. Das ist wichtig, denn die Stangen werden durch die Folie gestochen und eine beschlagene Folie würde die Sicht beeinträchtigen.



Schwarze Folien dienen hauptsächlich dazu, das Verfärben der Spargelstangen zu verhindern, da das Sonnenlicht komplett abgeschirmt wird. Der Boden erwärmt sich nicht schneller durch diese Abdeckung. Folien haben ihre Funktion im Spargelanbau, aber für die Erntehelfer ist es mühsam, sie täglich mehrmals abzudecken und nach dem Spargelstechen wieder aufzulegen.

Spargel – heilsam und genussreich

Was Spargel so begehrenswert macht, ist nicht nur der feine Geschmack, der perfekt mit den unterschiedlichsten Zutaten harmoniert, sondern auch seine gesundheitsfördernde Wirkung. Der griechische Arzt Hippokrates pries bereits 400 v. Chr. die Heilwirkung von Spargel bei Milzbeschwerden, Ischiasschmerzen und Gelbsucht und schrieb dem Spargel darüber hinaus luststeigernde und gleichzeitig empfängnisverhütende Eigenschaften zu. Damals kannte man allerdings den weißen Spargel noch nicht, es muss sich folglich um die wild wachsende Spargelform gehandelt haben, heute als Wildspargel bekannt.



Seinen Namenszusatz „officinalis“ erhielt der Spargel im Mittelalter. Er zeugt von der heilkundlichen Bedeutung, die die Klöster ihm gaben, wurden doch alle Pflanzen und Kräuter, denen man heilende Wirkung nachsagte, nach bestimmten Ordnungsprinzipien erfasst und mit lateinischen Namen versehen.

Die mittelalterlichen Heilkundler verordneten Spargel zur Blut- und Harnreinigung und

generellen Entgiftung des Körpers. Bei Gicht, Herzklopfen, Husten, Magenleiden, Rheuma, Nieren- und Gallensteinen wurde Spargel eingesetzt, daneben auch zur Senkung des Blutdrucks und bei Herz-Kreislaufkrankungen und bei Übergewicht. Viele der damals geschätzten Eigenschaften des Spargels treffen auch nach modernem Wissensstand noch zu, vor allem die harn- und blutreinigende Wirkung des Spargels steht außer Zweifel, Menschen mit akuter Nieren- oder Blasenentzündung sollten allerdings auf den Verzehr von Spargel verzichten.

Leichter & gesunder Genuss

Spargel besteht zu etwa 95 % aus Wasser und ist daher äußerst kalorienarm. 100 g Spargel enthalten gerade mal 15 kcal. Außerdem enthält Spargel wenig Fett und Cholesterin, ist dagegen aber reich an wertvollen Mineralstoffen. Damit sorgen die köstlichen

Stangen für die Entschlackung des Körpers und einen gesunden Stoffwechsel. Selbst Diätapostel oder Abnehmwillige können ihn demnach in großen Mengen und ohne Reue verzehren. Besonders reich ist Spargel an Kalium, Phosphor und Magnesium. So deckt zum Beispiel ein Kilo Spargel den Tagesbedarf eines Erwachsenen an Kalium, die Hälfte des täglichen Bedarfs an Phosphor und Magnesium.

Gerade oder krumm – Handelsklassen



Für die verschiedenen Spargelsorten weiß, grün oder violett gelten besondere Richtlinien, die von der EU festgelegt wurden. Es gibt drei Handelsklassen, nach denen die Spargelstangen sortiert werden.

Handelsklasse "Extra" oder I a: Hierzu gehören gerade, unbeschädigte Stangen, die gleichmäßig lang und dick sind, nämlich etwa 22 cm lang und etwa 16 mm Umfang haben. Die Köpfe sind fest und geschlossen.



Handelsklasse I b: In diese Klasse werden Stangen sortiert, die leicht gebogen sind, 10 bis 16 mm Umfang haben und bis 22 cm lang sind. Die Köpfe sind fest und geschlossen.

Handelsklasse II: Alle weniger gerade geformten Stangen mit leicht geöffneten Köpfen und einer Dicke von 8 mm und Länge von etwa 12 cm landen in dieser Kategorie.



Bruch- oder Brechspargel: So wird der Spargel bezeichnet, der beim Stechen abbricht. Er darf zwischen 5 und 6 cm lang sein, je nachdem, ob mit oder ohne Kopf.

Geschmacklich ist übrigens kein Unterschied zwischen den verschiedenen Handelsklassen zu verzeichnen.



Einkauf & Lagerung

Für alle Spargelklassen gilt nach EU-Vorschrift als Merkmal für Frische: Am Ende befindet sich eine glatte Schnittfläche, Aussehen und Geruch sind frisch. Die Stangen sind unversehrt, ohne Druckstellen und Schäden.

Dies können Sie beim Kauf ganz einfach feststellen. Fühlt die Schnittfläche sich feucht an, wurde der Spargel am selben Tag gestochen. Der beim Zusammendrücken der Schnittenden austretende Saft sollte nicht bitter schmecken. Die Stangen sollten nicht hohl klingen und keine holzigen Stellen aufweisen.

Spargel schmeckt frisch am besten, also wenn er noch am Tag des Kaufs zubereitet wird. Im Kühlschrank hält er sich etwa 3 Tage in ein feuchtes Tuch gewickelt. Spargel produziert sehr viel CO₂, wodurch er schnell verdirbt und

die gesunden Inhaltsstoffe kaputt gehen. Sonne und Trockenheit sind darüber hinaus das absolute Verderben jeder Spargelstange. Spargel kann auch – kurz blanchiert – eingefroren werden.

Schälen – eine Kunst für sich

Auch beim Schälen beweist der Spargel seine königliche Natur, denn er verlangt eine besondere Behandlung. Weißer Spargel wird von oben nach unten geschält, beginnend etwa 2 - 3 cm unter dem Kopf. Das Schälen ist sehr wichtig, denn nichts stört den Genuss mehr als ungeschälte Spargelstücke, die man im Mund hin- und herwendet. Das untere Spargelende sollte mehrmals geschält werden, bis auch die letzte Schale entfernt ist.



Grüner Spargel hat eine sehr viel dünnere Schale als weißer Spargel. Er braucht daher nur im unteren Drittel geschält zu werden. Bei Wildspargel können Sie vollständig auf das Schälen verzichten.

Womit Sie der Schale zu Leibe rücken, einem „normalen“ Sparschäler, der auch für Kartoffeln Verwendung findet, oder einem Spargelschäler, bleibt Ihnen überlassen. Profi-Spargelschäler sehen wie eine Zange aus. Mit der einen Seite wird der Spargel gehalten, an der anderen Seite befindet sich der Schäler. Bereits geschälten Spargel zu kaufen ist nur dann ratsam, wenn er auch am selben Tag zubereitet werden soll.

Zubereitung

Der Handel bietet Spargelkochtöpfe in allen Formen an: länglich zum liegend Garen oder hoch zum aufrechten Garen. Bei beiden Verfahren kann der Spargel schonend, mit wenig Wasser im Dampf, gegart werden. Bei größeren Mengen Spargel bietet sich der Backofen an. Legen Sie die Stangen in die Fettpfanne oder eine große Auflaufform, geben etwas Olivenöl dazu und decken das Ganze mit Alufolie ab. Die Stangen garen hier im eigenen Saft, was sie besonders aromatisch macht.



Die Garzeit bei 180 °C beträgt etwa 45 - 50 Minuten auf der unteren Schiene.

Sie können pro Person mit etwa 500 g Spargel als Hauptgericht rechnen, frei nach der alten Faustregel „Pro Mund ein Pfund“. Servieren Sie ihn als Beilage, reichen 250 g pro Person.

Eine Grundregel für die Garzeiten besagt, dass weiße Stangen etwa 15 - 20 Minuten benötigen, je nach Dicke, grüne 8 - 12 Minuten, um weich zu werden. Ob Sie die Stangen eher „bissfest“ garen oder ganz weich kochen, bleibt Ihnen überlassen. Zu beachten ist allenfalls, dass bei längerer Garzeit mehr Inhaltsstoffe ins Kochwasser verloren gehen.



Einige Rezepte empfehlen, Schalen und Abschnitte auszukochen und darin die Stangen zu garen. Das ist nur bei biologisch angebautem Spargel ratsam.



Die Zubereitung von Spargel ist Geschmacksache. Ob roh, gedünstet mit Butter oder mit Sauce Hollandaise gereicht – für manche Feinschmecker ist dies eine Glaubensfrage, anderen weniger dogmatischen Spargelfreunden schmeckt Spargel in jeder Zubereitung vorzüglich.

Welche Vielfalt bei den verschiedenen Zubereitungsarten besteht, sehen Sie auf den folgenden Rezeptseiten. Spargel ist in Kom-



bination mit anderen Gemüsesorten, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten überaus vielseitig und überraschend harmonisch.



Kochen mit Spargel: Suppen mit Spargel

N G V





Kalte Spargelsuppe mit Krabbenpäckchen	3
Kalte Spargel-Consommé	5
Spargelsuppe mit Ziegenkäse überbacken.....	6
Spargelsuppe mit Gouda	7
Spargel-Bärlauchsuppe	9
Spargelsuppe mit Kerbelklößchen	10
Spargelcremesuppe (Grundrezept).....	12
Spargelcremesuppe mit Avocado	13
Spargelcremesuppe mit Mu-Err-Pilzen	14
Spargelcremesuppe mit Muscheln	15
Spargelsuppe mit Artischocken.....	16
Spargel-Romanesco-Suppe	17
Glasnudelsuppe mit Wildspargel	18
Scharfe Spargelsuppe mit Garnelen	19
Badischer Spargeleintopf	21
Süßkartoffelcreme mit Spargel	22
Spargelsuppe mit Lachs (Grundrezept)	24
Spargelsuppe mit Kalbfleischklößchen	25
Spargelsuppe mit Grießnocken	26
Spargelsuppe mit Putenbrust	27

Spargel- und Suppenfans kommen hier auf ihre Kosten. Asiatisch scharf mit Glasnudeln oder fruchtig frisch als Gazpacho, kalt oder warm serviert: Die beliebte Spargelsuppe hat viele Gesichter. Und selbst im Eintopf oder mit Fleischklößchen kommt der Eigengeschmack der Stangen noch voll zur Geltung.



Kalte Spargelsuppe mit Krabbenpäckchen



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- Salz
- Zucker

- 2 Galiamelonen
- Saft und etwas abgeriebene Schale von 2 Limetten
- 150 g Krabben
- 3 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer
- 2 Tl Zitronensaft
- 8 Wan-Tan-Blätter
- 1 Eiweiß
- 250 ml Frittieröl

1 Den Spargel vorbereiten, in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. Die Spargelspitzen abschneiden und mit dem Melonenfruchtfleisch pürieren. Mit Limettensaft, -schale und Zucker abschmecken. Die Suppe kalt stellen.

2 Das Krabbenfleisch fein würfeln und mit gehackten Frühlingszwiebeln mischen. Würzen, mit Zitronensaft abschmecken. Teigblätter mit der Krabben-

Zwiebel-Mischung füllen. Zu Quadraten zusammenlegen und mit Eiweiß bestreichen.

3 Teigstücke im heißen Frittieröl (200 °C) goldbraun frittieren. Mit der kalten Suppe servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Kühl- und Frittierzeit)
 Pro Portion ca. 325 kcal/1365 kJ
 11 g E, 26 g F, 12 g KH

Kalte Spargel-Consommé



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 Tomaten
- 9 Blatt Gelatine
- 2 kleine Äpfel
- 1 El Butter

1 Spargel vorbereiten, in 3 cm lange Stücke schneiden und bissfest garen. Tomaten von Stielansätzen, Häuten und Kernen befreien, in dünne Streifen schneiden.

2 Gelatine einweichen und in einem Topf unter Rühren auflösen. Unter 500 ml passierten Spargelfond heben. Ein Drittel dieser Masse auf 4 Schalen verteilen, im Kühlschrank fest werden lassen.

3 Äpfel schälen, entkernen, in dünne Scheiben schneiden. In der heißen Butter kurz dünsten. Spargelstücke, Tomaten und Äpfel auf dem erstarrten Fond anrichten, restliche Consommé erwärmen und darüber gießen. Fest werden lassen und kalt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Garzeit und Zeit zum Festwerden)

Pro Portion ca. 91 kcal/380 kJ

5 g E, 3 g F, 11 g KH

Spargelsuppe mit Ziegenkäse überbacken



Für 4 Portionen

- 600 g weißer Spargel
- 500 g Kartoffeln
- 1 El Butter
- 350 ml Milch
- 350 ml Sahne
- 250 g Crème fraîche
- Salz, Pfeffer
- 3 El frisch gehackte Petersilie
- 180 g Ziegenweichkäse



1 Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden. Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Diese Stücke nochmals halbieren. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Backofen auf 230 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.



2 Die Butter in einem Topf erhitzen und die Spargelstücke darin etwa 3 Minuten dünsten. Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Anschließend Milch und Sahne einrühren und die Crème fraîche unterheben. Bei mittlerer Temperatur etwa 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Petersilie unter die Suppe rühren und diese auf 4 feuerfeste Suppentassen verteilen. Den Ziegenkäse zerbröckeln und auf der Suppe verteilen. Im Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Dünst- und Backzeit)
Pro Portion ca. 713 kcal/2993 kJ
21 g E, 57 g F, 30 g KH

Spargelsuppe mit Gouda



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- Saft von 1 Limette
- 1 El Butter
- 1 El Mehl
- 250 g Gouda
- Basilikumblättchen zum Garnieren

1 Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Schalen und -enden mit etwa 800 ml Salzwasser, etwas Zucker und Limettensaft etwa 10 Minuten köcheln. Anschließend durch ein Sieb passieren.

2 Spargelstangen in 3 cm lange Stücke schneiden und im Spargelsud bissfest garen. Dann herausnehmen und warm stellen.

3 In einem Topf die Butter schmelzen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Den Spargelfond angießen und unter Rühren binden. Suppe noch etwa 5 Minuten köcheln. Mit Salz, Zucker und restlichem Limettensaft abschmecken.

4 Gouda in kleine Würfel schneiden und in die Suppe geben. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 295 kcal/1239 kJ

19 g E, 21 g F, 6 g KH

Spargel-Bärlauchsuppe



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 1 El Zitronensaft
- 1 1/2 El Butter
- 2 Tl Mehl
- 300 ml Sahne
- 1 Bund Bärlauch

1 Den Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Spargelschalen und Enden mit etwa 750 ml Wasser, Salz, Zucker und dem Zitronensaft in einen Topf geben und etwa 10 Minuten köcheln. Dann durch ein Sieb passieren. Spargelstücke im Kochsud bissfest garen, dann abgießen und warm stellen.

2 Die Butter in einem Topf schmelzen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. Mit Spargelfond auffüllen und unter Rühren binden. 200 ml Sahne angießen und die Suppe weitere 10 Minuten köcheln.

3 Bärlauch waschen, trocken schleudern und hacken. Den Bärlauch in die Suppe geben und mit dem Pürierstab durchrühren. Suppe mit Salz und Zucker abschmecken.

4 Zuletzt die Spargelstücke in die Suppe geben und mit 100ml geschlagener Sahne und frischem Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 270 kcal/1134 kJ
5 g E, 25 g F, 8 g KH

Spargelsuppe mit Kerbelklößchen



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 3 Bund Kerbel
- 250 ml Milch
- 4 El Butter
- 150 g Mehl
- 4 Eier

- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- 200 ml Sahne



1 Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. Die Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Die Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen und die Spargelstücke darin bissfest garen. Einige Spargelköpfe beiseite legen.



2 Den Kerbel waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Die Milch in einem Topf erhitzen und die Butter unterrühren. Das Mehl hinzufügen und so lange rühren, bis sich ein Kloß gebildet hat, der sich vom Topfboden löst.



3 Den Teig in eine Schüssel geben und die Eier unterrühren. Anschließend den Kerbel hinzufügen und die Masse mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Salzwasser zum Kochen bringen und vom Teig kleine Klöße abstechen. Im kochenden Wasser etwa 5 Minuten ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

4 Die Spargelstücke mit der Gemüsebrühe pürieren und die Sahne unterrühren. Mit Salz abschmecken. Spargelköpfe hineinrühren und mit den Kerbelklößchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 390 kcal/1638 kJ

17 g E, 28 g F, 18 g KH

Spargelcremesuppe (Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 2 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 1 El Zitronensaft
- 3 El Crème double
- Pfeffer
- 2 El frisch gehackter Kerbel

1 Den Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargelschalen und -enden mit etwa 1 l Salzwasser und etwas Zucker 10 Minuten köcheln, dann durch ein Sieb passieren.

2 Spargel in 5 cm lange Stücke schneiden und im Spargelfond bissfest garen. Dann abgießen, den Sud auffangen. Spargelspitzen entfernen. Restlichen Spargel mit dem Zitronensaft pürieren.

3 Das Spargelpüree mit dem Fond mischen und aufkochen. Die Crème double unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Spargelspitzen unter die Suppe heben. Spargelcremesuppe mit Kerbel bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 117 kcal/491 kJ

10 g E, 3 g F, 12 g KH

Spargelcremesuppe mit Avocado



Für 4 Portionen

- 2 kg grüner Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 Avocados
- 2 El Limettensaft
- 4 El Crème fraîche

- 1 El Zitronensaft
- Pfeffer

1 Spargel vorbereiten, in Stücke schneiden und wie im Grundrezept beschrieben im Fond garen und pürieren. Spargelspitzen beiseite legen.

2 Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit Limettensaft und Crème fraîche pürieren.

3 Suppe pürieren, abschmecken und das Avocadopüree unterrühren. Spargelspitzen dazugeben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 370 kcal/1554 kJ

12 g E, 30 g F, 13 g KH

Spargelcremesuppe mit Mu-Err-Pilzen



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 300 g frische Mu-Err-Pilze (oder 100 g getrocknete)
- 1 Schalotte
- 1 El Butter

- 100 ml Weißwein
- 3 El Crème double
- Pfeffer
- 2 El frisch gehackter Kerbel

1 Den Spargel wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und garen. Spitzen beiseite legen.

2 Frische Mu Err Pilze gut waschen, (getrocknete Pilze einweichen) und dann klein schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Pilze und Schalotte in der heißen Butter andünsten. Spargel zugeben und kurz mit-schmoren. Wein angießen und alles pürieren.

3 Wie beschrieben verfeinern und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 118 kcal/494 kJ

7 g E, 5 g F, 7 g KH

Spargelcremesuppe mit Muscheln



Für 4 Portionen

- 2 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 1 El Zitronensaft
- 3 El Crème double

- Pfeffer
- 200 g gekochte Miesmuscheln aus dem Glas
- Lauch zum Garnieren

1 Den Spargel wie im grundrezept beschrieben zubereiten und garen. Spitzen beiseite legen und die Suppe pürieren.

2 Zuletzt mit den Spargelspitzen die Muscheln unterheben und erwärmen. Mit Lauch garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 150 kcal/630 kJ

15 g E, 4 g F, 14 g KH

Spargelsuppe mit Artischocken



Für 4 Portionen

- je 250 g grüner und weißer Spargel
- 1,5 l Gemüsebrühe
- 1/2 Tl gemahlener Koriander
- 8 kleine Artischocken
- 12 gekochte Scampi
- Salz, Pfeffer
- 2 El Traubenkernöl
- 1 El Korianderblätter

1 Den Spargel waschen und schälen, grünen Spargel nur zu einem Drittel schälen. Die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und in 1 l kochender Gemüsebrühe bissfest garen.

2 Restliche Brühe in einen zweiten Topf geben und mit gemahlenem Koriander würzen. Die Artischocken putzen, vom Stielansatz und äußeren Blätter befreien und vierteln. Artischocken in der Brühe etwa 6 Minuten garen. Anschließend herausnehmen und das Heu entfernen.

3 Artischocken und Scampi in der Spargelsuppe erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Öl dazu geben und mit Korianderblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 117 kcal/491 kJ

9 g E, 6 g F, 8 g KH

Spargel-Romanesco-Suppe



Für 4 Portionen

- 300 g grüner Spargel
- 250 g Romanesco
- 250 g Zuckerschoten
- 1 l Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer
- 100 g Crème fraîche

1 Den Spargel waschen, das holzige Ende entfernen, im unteren Drittel schälen und in kleine Stücke schneiden. Romanesco putzen und waschen. Die Röschen zerteilen. Zuckerschoten putzen, waschen und abtropfen lassen.

2 Die Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Gemüse hineingeben und etwa 8 bis 10 Minuten darin garen. Einiges Gemüse zur Dekoration zurückhalten. Restliches Gemüse in der Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Restliches Gemüse in die Suppe geben und mit je einem Klecks Crème fraîche servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 175 kcal/736 kJ

10 g E, 9 g F, 13 g KH

Glasnudelsuppe mit Wildspargel



Für 4 Portionen

- 20 g getrocknete Mu-Err-Pilze
- 40 g Glasnudeln
- 500 g Wildspargel
- 2 Schalotten
- 200 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Tl Sesamöl
- 100 g Bambussprossen (aus dem Glas)
- 800 ml Geflügelbrühe

- 2 cm frisch geriebener Ingwer
- 2 El Sojasauce
- 3 El Saké (Reiswein)
- Salz, Pfeffer

1 Pilze einweichen. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen und dann abgießen. Spargel putzen und klein schneiden. Schalotten schälen und hacken.

2 Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenstreifen darin 3 Minuten braten. Schalotten und Spargel zugeben und weitere 3 Minuten braten. Bambussprossen in Stücke schneiden.

3 Die Brühe in einem Topf erhitzen. Pfanneninhalt, Ingwer, Bambussprossen, abgetropfte und zerkleinerte Pilze hinzufügen und alles etwa 15 Minuten köcheln. Glasnu-

deln hineingeben und die Suppe mit Sojasauce, Sake, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Einweich-,
Schmor- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 115 kcal/483 kJ
10 g E, 2 g F, 7 g KH

Scharfe Spargelsuppe mit Garnelen



Für 4 Portionen

- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 50 g Ingwerwurzel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chilischote
- 1/2 Bund Zitronengras
- 5 Zitronenblätter
- 500 g grüner Spargel

- 2 El Öl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Limette
- Salz
- 400 g gekochte Garnelen



1 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und hacken. Ingwer schälen und reiben. Knoblauch schälen und hacken, Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein würfeln. Zitronengras und -blätter waschen, trocken schütteln und hacken. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zitronengras, -blätter, Ingwer und Knoblauch darin andünsten.



Dann die Spargelschalen und -enden hinzufügen und die Brühe angießen. Alles etwa 20 Minuten köcheln. Dann die Suppe durch ein Sieb passieren.



3 Suppe in einen Topf geben und Spargel, Frühlingszwiebeln und Chili hinzufügen. Limette heiß waschen, in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Alles 10 Minuten köcheln. Zuletzt die Garnelen unterrühren und 3 Minuten darin erhitzen. Suppe mit Salz abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Schmor- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 209 kcal/876 kJ

27 g E, 6 g F, 9 g KH

Badischer Spargeleintopf



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 500 g Kartoffeln
- 1 altbackenes Brötchen
- 30 g Butter oder Margarine
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 300 g gemischtes Hackfleisch

- 1 Ei
- 300 g TK-ErbSEN
- 125 ml Sahne
- 2 Eigelb
- 1/2 Bund in Streifen geschnittene glatte Petersilie

1 Spargel waschen, schälen, holzige Enden entfernen und die Spargelstangen in Stücke schneiden. Die Schalen in 500 ml Wasser 15 Minuten köcheln. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Das Brötchen einweichen.

2 Butter in einem Topf schmelzen und Spargel sowie Kartoffeln darin unter Rühren andünsten. Spargelwasser durch ein feines Sieb dazugießen. Mit Salz und Zucker würzen und 10 Minuten garen.

3 Das Hackfleisch mit Ei und ausgedrücktem Brötchen mischen und würzen. Mit

den Händen kleine Klößchen formen und in die Suppe geben. Weitere 10 Minuten garen. Dann die Erbsen unaufgetaut dazugeben und nochmals 10 Minuten garen.

4 Die Sahne mit dem Eigelb verrühren und den Eintopf damit legieren. Nicht mehr kochen lassen. Mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Dünst- und Garzeit)
Pro Portion ca. 430 kcal/1806 kJ
17 g E, 22 g F, 41 g KH

Süßkartoffelcreme mit Spargel



Für 4 Portionen

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 4 El Butter
- 1 El brauner Zucker
- 600 ml Gemüsebrühe

- 1 rote Chilischote
- 1 Lorbeerblatt
- 8 Stangen weißer Spargel
- Salz, Pfeffer
- 1 El Aceto Balsamico



fein hacken.

1 Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und



schmelzen lassen. Nun Kartoffeln und Gemüsebrühe zugeben. Chili putzen, waschen und ent-

2 2 El Butter in einem Topf erhitzen und Schalotten mit Knoblauch darin andünsten. Paprikawürfel und Zucker hinzufügen und unter Rühren

kernen. Halbieren und mit dem Lorbeerblatt in die Suppe geben. Alles etwa 20 Minuten köcheln.



beiseite legen. Restliche Suppe pürieren.

3 Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in Scheiben schneiden. Nach der Garzeit Chili und Lorbeer aus der Suppe nehmen. Etwas Gemüse

4 Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelscheiben darin knusprig ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und mit dem Gemüse und den Spargelscheiben servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 221 kcal/927 kJ
 4 g E, 6 g F, 37 g KH

Spargelsuppe mit Lachs (Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 600 g weißer Spargel
- 1 l Hühnerbrühe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 200 g Lachsfilet
- 2 El Öl

- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 El Zitronensaft

1 Den Spargel waschen, schälen, die Enden entfernen. Spargelstangen in 3 cm große Stücke schneiden, die Spitzen beiseite legen. Die Hühnerbrühe aufkochen und die Spargelstücke darin bissfest garen.

2 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Das Lachsfilet in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsstreifen darin braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Die Spargelstücke in der Brühe pürieren und die Sahne unterrühren. Spargelspitzen in die Suppe geben und 5 Minuten darin ziehen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Lachsstücke

in die Suppe geben und mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
Pro Portion ca. 233 kcal/980 kJ
17 g E, 15 g F, 9 g KH

Spargelsuppe mit Kalbfleischklößchen



Für 4 Portionen

- 300 g Kalbshack
- 1 Ei
- 3 Scheiben Toast
- 1/2 Bund frisch gehacktes Basilikum

- Salz, Pfeffer
- Gemahlene Muskatnuss
- je 250 g grüner und weißer Spargel
- 1 l Gemüsebrühe
- 20 g Butter
- Zucker

1 Kalbshack mit Ei und eingeweichtem Toast mischen. Basilikum unterheben, würzen und einen Teig herstellen. Daraus kleine Klößchen formen. In kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten garen.

2 Spargel vorbereiten und in der Gemüsebrühe mit Butter und Zucker garen. Pürieren und abschmecken. Kalbfleischklöße in die Suppe geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
 Pro Portion ca. 232 kcal/973 kJ
 21 g E, 11 g F, 13 g KH

Spargelsuppe mit Grießnocken



Für 4 Portionen

- 100 g Butter
- 2 Eier
- 120 g Hartweizengrieß
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Salz, Pfeffer
- 750 g grüner Spargel

- 750 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- 1 Tl Zitronensaft

1 Butter schaumig schlagen und mit Eiern, Grieß und Käse mischen. Würzen und 10 Minuten quellen lassen. Mit einem Teelöffel kleine Klöße abstechen und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen.

2 Spargel vorbereiten und in der Brühe garen. Die Sahne in die Suppe geben (nicht pürieren) und mit Zitronensaft abschmecken. Mit den Grießklößen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)
 Pro Portion ca. 395 kcal/1659 kJ
 12 g E, 27 g F, 27 g KH

Spargelsuppe mit Putenbrust



Für 4 Portionen

- 600 g weißer Spargel
- 1 l Hühnerbrühe
- 200 g Putenbrustfilet
- 2 Ei Öl
- 100 ml Sahne
- Salz, Pfeffer

- 1 El Zitronensaft
- 1/2 Bund frisch gehackter Kerbel

1 Die Suppe wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Das Putenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Im heißen Öl knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2 Die Suppe mit den Putenbruststreifen und mit Kerbel garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 270 kcal/1134 kJ

18 g E, 19 g F, 8 g KH

Kochen mit Spargel: Kleine Gerichte

N G V





Spargel-Mousse.....	3	Spargel-Ananas-Cocktail.....	21
Kartoffelscheiben mit Spargel.....	5	Spargeltatar mit Kapernsauce	22
Spargel-Frittata mit Tomatensalsa ..	6	Spargelcarpaccio mit Früchten.....	23
Spargel-Tempura	8	Spargel-Pasteten (Grundrezept) ..	25
Frittierte Wildspargel mit Salbei....	9	Spargel-Pasteten mit Pilzen	26
Gebackener Spargel mit kalter		Spargel-Pasteten mit Hackfleisch..	27
Spinatsuppe	11	Spargel-Pasteten mit Pfeffersauce ..	28
Spargelquiche (Grundrezept)	12	Spargelomelett	29
Spargelquiche mit Schinken	14	Spargel in Blätterteig	31
Spargelquiche mit Lachs.....	15		
Spargelquiche mit Kräutersauce ..	16		
Spargelterrinen	17		
Crespelle mit Spargel	18		
Spargel-Schinken-Röllchen	20		

Zum Sonntagsbrunch oder zur Party bieten Sie Ihren Gästen Spargelfrittata, Cracker mit Spargelmousse oder Spargel im Blätterteig an. Auch den Klassiker Schinkenröllchen mit Spargel wird niemand ablehnen, denn so frisch kommen die beiden in nächster Zeit bestimmt nicht mehr zusammen.



Spargel-Mousse



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 2 Schalotten
- 100 g Blattspinat

- 2 El Öl
- 375 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 El Zitronensaft
- 5 Blatt Gelatine

1 Den Spargel vorbereiten und in Stücke schneiden. Die Spargelspitzen 4 Minuten blanchieren. Die Schalotten schälen und würfeln, den Spinat putzen, waschen und grob hacken.

2 Spargelstücke und Schalotten im heißen Öl andünsten. Spinat zugeben und einige Minuten schmoren. 125 ml Sahne angießen und einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Die Masse pürieren.

3 Gelatine in kaltem Wasser einweichen, unter Rühren erhitzen, auflösen und

unter das Püree rühren. Restliche Sahne steif schlagen und unter die Spargelmasse heben. Die Spargelmousse auf dekorative Gläser verteilen und abgedeckt kalt stellen. Mit Spargelspitzen garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Gar- und Kühlzeit)
 Pro Portion ca. 330 kcal/1386 kJ
 7 g E, 31 g F, 7 g KH

Kartoffelscheiben mit Spargel



Für 4 Portionen

- 2 Kartoffeln (ca. 150 g)
- Salz
- Zucker
- 250 g grüner Spargel
- 6 El Butterschmalz
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 El Weißwein-Essig

- 1 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1 Radieschen in Streifen
- Schnittlauch

1 Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und salzen. Den Spargel putzen, in kochendem Wasser mit etwas Salz und Zucker bissfest garen. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. In Stücke schneiden.

2 Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffelscheiben darin von beiden Seiten knusprig goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Mit den restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und über die Spargelstücke geben. 30 Minuten durchzie-

hen lassen. Kartoffelscheiben auf Teller verteilen und mit dem Spargelsalat belegen. Mit Radieschenstreifen und Schnittlauch garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Brat- und Garzeit)

Pro Portion ca. 92 kcal/385 kJ

2 g E, 5 g F, 9 g KH

Spargel-Frittata mit Tomatensalsa



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 100 ml Sahne
- 2 El Butter
- 6 Eier
- 1 El Mehl
- Salz, Pfeffer
- 100 g frisch geriebener Gruyère
- 3 Tomaten

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 El Rotwein-Essig
- 3 El Olivenöl



Die Sahne steif schlagen.

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Spargel in Stücke schneiden. Die Sahne steif schlagen.



Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin andünsten. Eier mit Mehl, Gewürzen und Käse verquirlen und die Sahne unterheben. Masse zum Spargel geben und vermischen. Die Frittata

2 Butter in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und die Spargelstücke darin andünsten. Eier mit Mehl, Gewürzen und Käse verquirlen und die Sahne unterheben. Masse zum

im Ofen etwa 15 Minuten stocken lassen, bis die Oberfläche gebräunt ist.



3 Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, von Haut, Stielansätzen und Kernen befreien und fein würfeln.

Schalotte und Knoblauch schälen und mit den getrockneten Tomaten fein hacken. Diese Zutaten mit Essig und Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Frittata in Streifen schneiden und mit der Tomatensalsa servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor- und Backzeit)

Pro Portion ca. 333 kcal/1396 kJ

21 g E, 24 g F, 8 g KH

Spargel-Tempura



Für 4 Portionen

- je 500 g grüner und weißer Spargel
- Salz
- 80 g Speisestärke
- 5 g Backpulver
- 1 Eiweiß
- 2 Knoblauchzehen
- 50 g frisch geriebener Ingwer

- 50 g frisch gehackte rote Peperoni
- 150 ml Reisessig
- 100 g Zucker
- 250 ml Öl zum Ausbacken

1 Den Spargel putzen, waschen, schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen) und die holzigen Enden abschneiden. Spargel halbieren und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Stärke mit Backpulver und 80 ml kaltem Wasser verrühren. Das Eiweiß knapp steif schlagen und unter die Stärkemasse heben. Schüssel in Eiswasser stellen.

3 Knoblauch schälen und hacken. Mit Ingwer, Peperoni, Essig und Zucker vermischen. Alles in einen Topf geben und etwa 30 Minuten bei geringer Temperatur köcheln, bis die Sauce etwas andickt.

4 Das Öl in einem Topf erhitzen. Spargelstücke im Tempurateig wenden und im heißen Öl goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit und Zeit zum Frittieren)

Pro Portion ca. 385 kcal/1617 kJ

8 g E, 15 g F, 53 g KH

Frittierter Wildspargel mit Salbei



Für 4 Portionen

- 1 Ei
- 300 ml helles Bier
- 150 g Mehl
- 3 El Olivenöl
- Salz
- 800 g Wildspargel

- 1 Bund Salbei
- 2 Ei Mehl
- 250 ml Öl zum Frittieren
- Saft von 1 unbehandelten Zitrone

1 Das Ei trennen. Aus Bier, Eigelb, Mehl und Öl einen Teig herstellen und leicht salzen. Das Eiweiß steif schlagen und unterheben. Ruhen lassen.

2 Den Wildspargel waschen und die Schnittstelle abschneiden oder brechen. Salbei waschen und trockenschütteln. Blätter abzupfen und auf Küchenpapier trocknen.

3 Das Frittieröl in einem Topf auf 180 °C erhitzen. Die Salbeiblätter in Mehl und dann in den Teig tauchen und portionsweise frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend den Wildspargel ebenfalls in den Teig tauchen und frittieren. Salbei und

Spargel mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Frittierzeit)

Pro Portion ca. 490 kcal/2058 kJ

10 g E, 31 g F, 36 g KH

Gebackener Spargel mit kalter Spinatsuppe



Für 4 Portionen

- 300 g Spinat
- 150 g Eiswürfel
- Salz, Pfeffer
- 5 El Traubenkernöl
- 5 El kalte Gemüsebrühe
- 12 weiße Spargelstangen
- 1 Ei
- 1 Tl Öl

- 50 g Paniermehl
- 2 El Butterschmalz



1 Den Spinat verlesen, putzen und waschen. Feucht in einem Topf etwa 5 Minuten blanchieren, bis er zusammenfällt. Abgießen und

abtropfen lassen.

2 Den Spinat mit den Eiswürfeln, Salz und etwas Pfeffer in den Mixer geben und langsam zerkleinern. Nach und nach das Öl und Brühe hinzufügen und alles pürieren. Suppe durch ein Sieb streichen, abschmecken und kühl stellen.

3 Den Spargel waschen, schälen, holzige Enden entfernen und die Stangen in kochendem Wasser bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.



4 Ei mit dem Öl und 1 El Wasser verquirlen und auf einen Teller geben. Spargel zuerst in der Eimischung, dann in Paniermehl wenden und im heißen Butterschmalz braten. Mit der Spinatsuppe und Kräuter-Crème fraîche servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Kühl- und Garzeit)
Pro Portion ca. 199 kcal/838 kJ
6 g E, 13 g F, 13 g KH

Spargelquiche (Grundrezept)



Für 12 Stücke

- 300 g Mehl
- 1 Tl Zucker
- 1 Tl Salz
- 200 g Butter
- 4 Eier
- 800 g weißer Spargel

- 100 ml Sahne
- 150 ml Milch
- Knoblauch
- Salz, Pfeffer
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- 2 El frisch geschnittener Schnittlauch
- Fett für die Form

1 Aus Mehl, Zucker, Salz, Butter und 1 Ei einen Mürbeteig zubereiten, in Folie wickeln und für 30 Minuten kalt stellen.

2 Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3 Eine Springform (Ø 24 cm) einfetten und mit dem ausgerollten Teig auslegen. Etwa 2 cm Rand stehen lassen.

Die Spargelstücke darauf legen. Restliche Eier, Sahne, Milch verquirlen und würzen. Über den Spargel gießen und den Käse darüber streuen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen.

4 Spargelquiche mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Backzeit und Zeit zum Ruhen)

Pro Stück ca. 243 kcal/1021 kJ

8 g E, 14 g F, 2 g KH

Spargelquiche mit Schinken



Für 12 Stücke

- 300 g Mehl
- 1 Tl Zucker
- Salz
- 200 g Butter
- 4 Eier
- 600 g weißer Spargel,

- 150 g roher Schinken,
- 100 ml Sahne
- 150 ml Milch
- Knoblauch
- Pfeffer,
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Fett für die Form

1 Teig, Spargel und Eicreme wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Den Schinken in dünne Streifen schneiden.

2 Springform (Ø 24 cm) mit dem Teig auslegen. Die Quiche mit dem Spargel und den Schinkenstreifen belegen und mit der Eicreme überziehen. Mit Käse bestreuen und 30 Minuten bei 200 °C (Umluft 180 °C) im vorgeheizten Ofen backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Backzeit und Zeit zum Ruhen)
Pro Stück ca. 243 kcal/1021 kJ
10 g E, 14 g F, 20 g KH

Spargelquiche mit Lachs



Für 12 Stücke

- 300 g Mehl
- 1 Tl Zucker
- Salz
- 200 g Butter
- 4 Eier
- 600 g weißer Spargel

- 250 g Räucherlachs
- 100 ml Sahne
- 150 ml Milch
- Knoblauch
- Pfeffer
- 2 El frisch geschnittener Dill
- Fett für die Form

1 Teig, Spargel und Eicreme wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Den Lachs in Würfel schneiden.

2 Springform (Ø 24 cm) mit dem Teig auslegen. Mit Spargel und Lachs belegen und mit der Eicreme überziehen. 30 Minuten bei 200 °C (Umluft 180 °C) im vorgeheizten Ofen backen und mit Dill bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Backzeit und Zeit zum Ruhen)
Pro Stück ca. 240 kcal/1008 kJ
10 g E, 14 g F, 19 g KH

Spargelquiche mit Kräutersauce



Für 12 Stücke

- 300 g Mehl
- 1 Tl Zucker
- Salz
- 200 g Butter
- 4 Eier
- 800 g grüner Thai-Spargel

- 100 ml Sahne
- 150 ml Milch
- Knoblauch
- Pfeffer
- Fett für die Form
- 100 g Kresse

- 1** Teig, Spargel und Eicreme wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.
- 2** Springform (Ø 24 cm) mit dem Teig auslegen. Mit Spargel belegen und mit der Eicreme überziehen. 30 Minuten bei 200 °C (Umluft 180 °C) im vorgeheizten Ofen backen und mit Kresse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Backzeit und Zeit zum Ruhen)
Pro Stück ca. 225 kcal/945 kJ
7 g E, 13 g F, 20 g KH

Spargelterrine



Für 6 Stücke

- 300 g gekochtes Krabben- oder Krebsfleisch
- 80 g Fischfilet
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- 1 Tl Butter

- 180 ml Sahne
- 2–3 weiße Spargelstangen
- 3 große Wirsingblätter

1 Krabben- und Fischfleisch mit dem Ei im Mixer pürieren. Würzen, 30 Minuten kühl stellen. Butter und Sahne unter die Fischmasse rühren. Erneut kalt stellen.

2 Den Spargel vorbereiten, in kochendem Salzwasser bissfest garen. Den Wirsing putzen, den harten Strunk herausschneiden und 5 Minuten blanchieren.

3 Terrine (20 cm) einfetten, mit den Wirsingblättern bis über den Rand auslegen. Die Hälfte der Fischmasse hineinfüllen, Spargel darauf legen und mit Fischmasse bedecken. Wirsingblätter darüber schlagen. Mit Alufolie abdecken. Den Backofen auf 120 °C (Umluft 100 °C) vorheizen. Terrine im Wasserbad etwa 35 Minuten garen. Über Nacht

abkühlen lassen. Die Terrine in Scheiben schneiden und mit grünem Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Kühl- und Garzeit)

Pro Stück ca. 166 kcal/697 kJ

14 g E, 11 g F, 2 g KH

Crespelle mit Spargel



Für 4 Portionen

- 250 ml Milch
- 100 g Mehl
- 1 Ei
- 2 Eigelb
- Salz
- je 300 grüner und weißer Spargel
- Zucker
- 1 El Butter

- 2 El Öl
- 1 Kohlrabi
- 200 ml Sahne
- 150 g frisch geriebener Pecorino
- roter Pfeffer

1 Aus Milch, Mehl, Ei, Eigelb und 1/2 Tl Salz einen Teig bereiten und 30 Minuten kalt stellen. Spargel vorbereiten, in Stücke schneiden, in 500 ml Wasser, mit Salz und etwas Zucker bissfest garen. Warm stellen. Butter unter den Crespelleteig rühren. Öl in einer Pfanne erhitzen und 8 Pfannkuchen backen. Übereinander legen und warm stellen.

2 Kohlrabi schälen und würfeln. Im Spargelsud mit 100 ml Sahne 10 Minuten garen. Restliche Sahne steif schlagen. Kohlrabi im Fond pürieren. Sahne unterheben und abschmecken.

3 Backofen auf 250 °C (Umluft 230°) vorheizen. Den Spargel auf die Crespelle verteilen und mit etwas Sauce überziehen. Crespelle zusammenlegen, restliche Sauce und Käse darüber geben und im Ofen etwa 7 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Brat-, Ruhe-, Garzeit und Zeit zum Überbacken)
 Pro Portion ca. 465 kcal/1953 kJ
 22 g E, 29 g F, 28 g KH

Spargel-Schinken-Röllchen



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Bund Schnittlauch
- 100 ml Kräuterremoulade

1 Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen. In kochendem

Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.



2 Je 2 Spargelstangen in eine Scheibe Schinken rollen und mit einem Schnittlauchstängel festbinden.



3 Spargel-Schinken-Röllchen mit Kräuterremoulade servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 225 kcal/946 kJ

8 g E, 19 g F, 6 g KH

Spargel-Ananas-Cocktail



Für 4 Portionen

- 400 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 200 g Ananasstücke aus der Dose
- 100 g gekochte Krabben
- 5 El Crème fraîche
- 1 El Tomatenketchup
- Pfeffer

- 1/2 Tl Curry
- frisch gehackte Petersilie

1 Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Salz und Zucker bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Die Ananasstücke in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

2 Den Spargel in etwa 3 cm große Stücke schneiden und mit Ananas und Krabben in eine Schüssel geben.

3 Aus Crème fraîche, Ketchup, Salz, Pfeffer und Curry ein Dressing rühren und über den Cocktail geben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen, dann mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit und Zeit zum Durchziehen)

Pro Portion ca. 112 kcal/470 kJ

7 g E, 4 g F, 10 g KH

Spargeltatar mit Kapernsauce



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 1 Bund Zitronenthymian
- Saft von 1/2 unbehandelten Zitrone
- 2 El Traubenkernöl
- 2 Frühlingszwiebeln

- 2 El Butter
- 1 El Mehl
- 50 ml Weißwein
- 2 El Kapern

1 Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden entfernen. Spargel in sehr kleine Würfel schneiden. Schalen und Enden in 400 ml Wasser mit Salz und etwas Zucker 10 Minuten köcheln. Thymian waschen, trockenschleudern, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

2 Spargelfond durchsieben und die Spargelstücke darin etwa 5 Minuten garen. Herausnehmen und mit Thymian, Zitronensaft, Öl und Salz würzen.

3 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein würfeln. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelstücke darin anschmoren. Das Mehl darüber stäuben und

den Wein angießen. Mit dem Spargelfond aufgießen. Sauce aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln.

4 Die Kapern und die restliche kalte Butter unter die Sauce heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Spargeltatar servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 84 kcal/353 kJ

3 g E, 4 g F, 7 g KH

Spargelcarpaccio mit Früchten



Für 4 Portionen

- 400 g weißer Spargel
- 3 El Zitronensaft
- 2 Orangen
- 2 El Crème fraîche
- 2 El saure Sahne
- 2 El Estragon-Essig
- 3 El Traubenkernöl
- Salz, Pfeffer



1 Den Spargel waschen, schälen, holzige Enden entfernen. Die Stangen in kochendem Wasser etwa 5 Minuten blanchieren, dann längs in dünne Scheiben schneiden.



2 Spargelscheiben auf Tellern anrichten und mit 2 El Zitronensaft beträufeln. Die Orangen schälen, die weißen Innenhäute entfernen und die Orangenfilets herauslösen. Den Saft auffangen.



3 Die Crème fraîche mit saurer Sahne, Essig, Öl, Orangensaft und restlichem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Orangenfilets auf den Spargelscheiben anrichten und mit der Sauce überziehen. Dazu nach Geschmack Schinkenscheiben und frisches Weißbrot reichen.

Zubereitungszeit. ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 100 kcal/418 kJ

3 g E, 5 g F, 10 g KH

Spargel-Pasteten (Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 500 g Thai-Spargel
- 8 Blätterteig-Pasteten (FP)
- 100 g Möhren
- 100 g Tomaten
- 1 El Öl
- Sauce Béchamel (FP)
- Salz, Pfeffer
- Petersilie zum Garnieren

1 Den Backofen auf 160°C (Umluft 140 °C) vorheizen. Den Spargel waschen, holzige Enden entfernen und die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Herausheben, abschrecken und abtropfen lassen. 250 ml Spargelsud beiseite stellen.

2 Die Blätterteigpasteten im Ofen nach Packungsanweisung aufbacken. Die Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten halbieren, Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren darin anschmoren. Nach etwa 3 Minuten die Spargelstücke und die Tomaten hinzufügen alles weitere 3 Minuten schmoren. Die Béchamelsauce nach Packungsanweisung zubereiten und unter das Gemüse

rühren. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und kurz erhitzen.

4 Je 2 Pasteten auf einen Teller geben. Mit dem Gemüse füllen. Die Pasteten mit den Deckeln verschließen und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Back- und Schmorzeit)

Pro Portion ca. 121 kcal/511 kJ

6 g E, 6 g F, 9 g KH

Spargel-Pasteten mit Pilzen



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 8 Blätterteig-Pasteten (FP)
- 100 g Möhren
- 150 g Champignons
- Salz, Pfeffer

- 1 Ei Öl
- Sauce Béchamel (FP)
- Petersilie zum Garnieren

1 Spargel und Pasteten wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Die Pilze feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Mit dem Gemüse in der Pfanne schmoren.

2 Die Pasteten mit Gemüse und Pilzen füllen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Back- und Schmorzeit)

Pro Portion ca. 134 kcal/561 kJ

8 g E, 7 g F, 8 g KH

Spargel-Pasteten mit Hackfleisch



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 8 Blätterteig-Pasteten (FP)
- 150 g Champignons
- 1 Frühlingszwiebel
- 150 g gemischtes Hackfleisch

- 1 El Öl
- Salz, Pfeffer
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 ml Sahne
- 100 g frisch geriebener Parmesan

1 Die Pasteten aufbacken, den Spargel schälen und kleinschneiden. Pilze in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Hackfleisch im heißen Öl anbraten. Gemüse dazugeben und mitschmoren. Mit Wein und Sahne ablöschen und würzen.

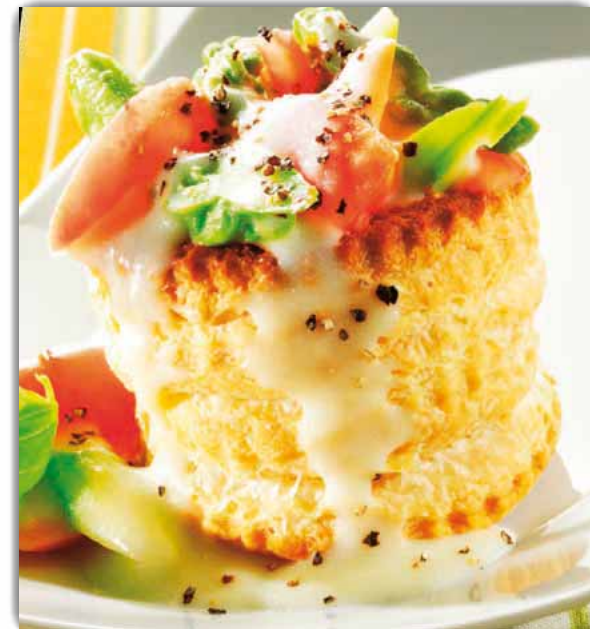
2 Mischung in die Pasteten füllen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C) überbacken. Zuletzt die Deckel aufsetzen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Back- und Schmorzeit)

Pro Portion ca. 360 kcal/1512 kJ

23 g E, 26 g F, 8 g KH

Spargel-Pasteten mit Pfeffersauce



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 8 Blätterteig-Pasteten (FP)
- 100 g Möhren
- 100 g Tomaten
- Salz, Pfeffer

- 1 El Öl
- 200 ml Sahne
- 3 El schwarze Pfefferkörner
- 1 El Speisestärke
- Zucker

1 Pasteten aufbacken. Spargel und Gemüse wie im Grundrezept beschrieben vorbereiten.

2 Den Spargelsud mit Sahne und zerdrückten Pfefferkörnern verrühren und einmal aufkochen lassen. Sauce etwas einkochen lassen. Speisestärke in etwas Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken.

3 Mischung mit Sauce in die Pasteten füllen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Back- und Schmorzeit)
 Pro Portion ca. 275 kcal/1155 kJ
 9 g E, 22 g F, 10 g KH

Spargelomelett



Für 4 Portionen

- 750 grüner Spargel
- Salz
- 1/2 El Zucker
- 8 Eier
- 4 El Sahne
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

- 2 El Butter
- 100 g frisch geriebener Gouda

1 Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. Spargel herausnehmen, abtropfen lassen und in Stücke schneiden.

2 Die Eier mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Schnittlauch unter die Eimasse heben.

3 1/2 El Butter in einer Pfanne erhitzen, je ein Viertel der Eimasse und des Spargels hineingeben und ein Viertel vom Käse darüber streuen. Abgedeckt bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten stocken lassen. Auf diese Weise drei weitere Ome-

letts braten. Spargelomeletts mit grünem Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
Pro Portion ca. 368 kcal/1543 kJ
26 g E, 26 g F, 8 g KH

Spargel in Blätterteig



Für 4 Portionen

- 12 Stangen weißen Spargel
- Salz
- Zucker
- 450 g TK-Blätterteig
- 2 Eier
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 4 Scheiben Emmentaler
- 2 El Olivenöl
- 1 El Sesamsaat

1 Den Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker etwa 10 Minuten garen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

2 Blätterteig auftauen lassen und ausrollen. Aus dem Teig vier Quadrate (15 x 15 cm) schneiden. Die Eier verquirlen und den Teig damit bestreichen. Teigreste in Streifen schneiden und für die Dekoration beiseite legen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen.

3 Die Teigquadrate mit je einer Schinken- und Käsescheibe belegen, darauf diagonal je drei Spargelstangen legen. Die beiden gegenüberliegenden Ecken des Teiges über den Spargel zur Mitte hin zusammenlegen und festdrücken. Spargelköpfe und Enden mit Olivenöl bestreichen. Die Blätterteig-

taschen mit den Teigstreifen verzieren, dünn mit Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen etwa 30 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
Pro Portion ca. 598 kcal/2509 kJ
11 g E, 22 g F, 34 g KH

Kochen mit Spargel: Salate mit Spargel

N G V





Spargel-Friséesalat	3	Nudelsalat mit Spargel	20
Spargelsalat grün-weiß.....	5	Spargelsalat mit Erdbeeren	22
Spargel-Spinat-Salat.....	6	Wildspargel mit Kirschtomaten	23
Spargel-Wurstsalat	8	Spargelsalat mit Ricottamousse (Grundrezept)	24
Spargelsalat mit Joghurt-Kräuter- Dressing.....	9	Spargelsalat mit Krabben und Ricottamousse	26
Grüner Spargel mit Kernöldressing.	11	Spargelsalat mit Tomatenmousse.	27
Spargelsalat mit Trüffeln.....	12	Spargelsalat mit Paprikamousse ..	28
Spargelsalat mit Schinken	13		
Spargelsalat mit Forellenfilet	14		
Spargelsalat mit Pilzen	15		
Kartoffelsalat mit Spargel	17		
Spargel-Rucola-Salat	18		
Spargelsalat mit Muscheln	19		

Wussten Sie, dass man Spargel auch roh essen kann? In frischen Salaten schmecken weißer, grüner oder Wildspargel mit Tomaten, Rucola oder Erdbeeren sowohl gekocht als auch roh einfach lecker. Auch solo mit Kernöldressing oder Ricottamousse wird der Spargel Sie begeistern.



Spargel-Friséesalat



Für 4 Portionen

- 1/2 Friséesalat
- 350 g grüner Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker

- 100 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Sonnenblumenkerne
- 1 El Butter
- 6 El Balsamessig
- Saft von 1 Orange
- 1 El Honig
- 6 El Olivenöl
- Pfeffer

1 Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Salatblätter in kleine Stücke zupfen und in Gläser verteilen. Spargel waschen und im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit einer Prise Zucker bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Tomaten waschen und halbieren. Mit den Spargelstangen auf Salatblättern verteilen. Knoblauch schälen und fein hacken.

Mit den Sonnenblumenkernen in der heißen Butter braten.

3 Aus Essig, Orangensaft, Honig und Olivenöl ein Dressing bereiten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben. Zuletzt Sonnenblumenkerne und Knoblauch darauf geben. Blätterteighalbmonde dazu servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 135 kcal/568 kJ

3 g E, 11 g F, 6 g KH

Spargelsalat grün-weiß



Für 4 Portionen

- 250 g weißer Spargel
- 200 g grüner Spargel
- 1/2 Salatgurke
- 150 g Champignons
- 3 El Zitronensaft

- 1 El mittelscharfer Senf
- Salz, Pfeffer
- Zucker
- 120 ml Öl

1 Den Spargel waschen, schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen) und die Enden abschneiden. Die Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Wasser etwa 3 Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen. Die Salatgurke schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Pilze feucht abreiben und blättrig schneiden.

2 Aus Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und dem Öl eine Marinade rühren und mit dem Handmixer schaumig schlagen.

3 Salatzutaten in eine Schüssel geben und mit der Marinade übergießen. Min-

destens 30 Minuten ziehen lassen. Dann auf einem aufgeschnittenen Brötchen oder Baguette servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Blanchierzeit und Zeit zum Marinieren)

Pro Portion ca. 150 kcal/628 kJ

4 g E, 13 g F, 4 g KH

Spargel-Spinat-Salat



Für 4 Portionen

- 200 g junger Spinat
- 750 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 1 Knoblauchzehe
- 2 El Sherryessig
- 2 Tl Sesamöl
- 4 El Sonnenblumenöl
- Pfeffer
- 1 El frisch gehackte glatte Petersilie
- 1/2 rote Paprika



1 Spinat verlesen, putzen, waschen und abtropfen. Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.



2 Knoblauch schälen und fein hacken. In einer Schüssel Essig, beide Öle, Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Geschmack verrühren.



3 Spargel und Spinat auf Tellern anrichten und mit der Salatsauce überziehen. Mit der Petersilie bestreuen und mit Paprikastreifen dekoriert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 121 kcal/508 kJ

5 g E, 8 g F, 6 g KH

Spargel-Wurstsalat



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1/2 Salatgurke
- 300 g Putenfleischwurst
- 1 Bund Sauerampfer
- 1 El Olivenöl

- 3 El Zitronensaft
- 1 Tl Zucker
- 2 Tl Senf
- 150 g Crème fraîche
- 80 g Joghurt
- Salz, Pfeffer
- 4 Salatblätter

1 Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargel schräg in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Gurke schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Die Putenwurst von der Pelle befreien und in dünne Streifen schneiden.

2 Das Gemüse und die Wurst in einer Schüssel mischen. Sauerampfer verlesen, putzen, waschen und grob hacken. Aus den restlichen Zutaten ein Salatdressing bereiten und den Sauerampfer unterheben.

3 Das Dressing mit den Salatzutaten mischen. Die Salatblätter auf Teller verteilen und den Spargel-Wurstsalat dekorativ darauf anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 408 kcal/1712 kJ

17 g E, 34 g F, 9 g KH

Spargelsalat mit Joghurt-Kräuter-Dressing



Für 4 Portionen

- 750 g grüner Spargel
- 2 dünne Lauchstangen
- je 1 El frisch gehackter Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Basilikum

- 150 g Joghurt
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 4 El Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Zeit zum Durchziehen)

Pro Portion ca. 162 kcal/681 kJ

8 g E, 11 g F, 8 g KH

1 Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen schräg in dünne Scheiben schneiden. Den Lauch gründlich waschen, putzen und den weißen Teil in dünne Ringe schneiden.

2 Die gehackten Kräuter mit Joghurt und Eigelb verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Das Öl in dünnem Strahl unterrühren.

3 Spargel und Lauchringe mit der Salatsauce mischen und vor dem Servieren 20 Minuten ziehen lassen.

Grüner Spargel mit Kernöldressing



Für 4 Portionen

- 750 g grüner Spargel
- 180 g Schmand
- 2 El Weißwein-Essig
- 2 El Traubenkernöl
- 1 El frisch gehackter Estragon

- Salz, Pfeffer
- 2 El Kapern aus dem Glas
- 1 El Butter



1 Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Dann abgießen und abtropfen lassen. Die Spargelspitzen abschneiden, restlichen Spargel in dünne Scheiben schneiden.



2 Schmand, Essig und Öl in einer Schüssel schaumig verrühren. Estragon unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kapern zerdrücken und hinzufügen.



3 Butter in einer Pfanne erhitzen und die Spargelspitzen darin andünsten. Als Dekoration auf 4 Teller verteilen. Restlichen Spargel mit der

Vinaigrette überziehen und ebenfalls auf die Teller geben.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 195 kcal/817 kJ

5 g E, 16 g F, 7 g KH

Spargelsalat mit Trüffeln



Für 4 Portionen

- 800 g Wildspargel
- 200 g Portulak
- 1/2 Bund
- Frühlingszwiebeln
- 4 El Balsamessig

- 6 El Olivenöl
- 1 El frisch gehackter Estragon
- Salz, Pfeffer
- 4 Sommertrüffel
- 1 Tomate

1 Den Spargel putzen und bissfest garen. Spitzen 5 cm abschneiden, restliche Stangen in Scheiben schneiden. Portulak waschen und trockenschütteln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

2 Aus Essig, Öl, Estragon, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten. Trüffel gut putzen, bürsten und in dünne Scheiben hobeln. Mit 2 El Dressing verrühren. Alle Zutaten dekorativ anrichten und mit dem Dressing überziehen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 81 kcal/342 kJ

6 g E, 3 g F, 7 g KH

Spargelsalat mit Schinken



Für 4 Portionen

- 800 g weißer Spargel
- Zucker
- 1 Schalotte
- 2 Tomaten
- 3 El Sherryessig

- 3 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 150 g roher Schinken

1 Spargel wie beschrieben zubereiten. Schalotte schälen und hacken. Tomaten blanchieren, entkernen und fein würfeln.

2 Aus Essig, Öl, Tomaten, Schalotte und Gewürzen ein Dressing bereiten und mit dem abgekühlten Spargel mischen. Schinken in Streifen schneiden und den Salat damit dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Garzeit)
 Pro Portion ca. 133 kcal/560 kJ
 11 g E, 7 g F, 6 g KH

Spargelsalat mit Forellenfilet



Für 4 Portionen

- je 400 g grüner und weißer Spargel, Salz
- 1 Prise Zucker
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 El frisch gehackter Dill
- 4 El Rapsöl

- 4 El Himbeeressig
- 1 Tl Senf
- Gemahlener Pfeffer
- 300 g geräuchertes Forellenfilet

- 1** Spargel wie beschrieben zubereiten.
Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- 2** Aus den Dressingzutaten eine Salatsauce bereiten und mit den abgekühlten Spargelstücken mischen.
- 3** Forellenfilet in mundgerechte Stücke schneiden und zuletzt unter den Salat heben. 30 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Marinierzeit)
 Pro Portion ca. 178 kcal/748 kJ
 22 g E, 7 g F, 5 g KH

Spargelsalat mit Pilzen



Für 4 Portionen

- je 400 g grüner und weißer Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 200 g Steinpilzchampignons
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
- je 3 El Olivenöl

- Balsamessig
- Pfeffer
- je 2 El frisch gehackte Petersilie, rosa Pfefferkörner

1 Den Spargel waschen, schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen) und die Enden abschneiden. Spargelstangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Die Pilze putzen, feucht abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

3 Aus Frühlingszwiebeln, Essig und Öl ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargelstücke und Pilze auf Tellern verteilen und mit der Salatsauce be-

gießen. Mit Petersilie und Pfefferkörnern bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 93 kcal/389 kJ

6 g E, 4 g F, 7 g KH

Kartoffelsalat mit Spargel



Für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- Salz
- 1/2 Bund Minze
- 1 El Kreuzkümmel

- 500 g grüner Spargel
- 2 El Zitronensaft
- 6 El Olivenöl
- Pfeffer
- 1/2 Paprika

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.

2 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen, abtropfen lassen und längs in Scheiben schneiden.

3 Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Mit den Spargelstücken auf Tellern anrichten. Zitronensaft und Olivenöl

mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze und Kreuzkümmel unterrühren. Mit Paprikastreifen dekorieren. Das Dressing über das Gemüse geben und noch warm servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 191 kcal/801 kJ

6 g E, 6 g F, 27 g KH

Spargel-Rucola-Salat



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 2 Bund Rucola
- 3 El Aceto Balsamico
- 1 Tl Zucker

- roter Pfeffer
- 4 El Olivenöl
- 100 g Parmesan

1 Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Rucola waschen, trocken schleudern und nach Bedarf klein zupfen. Essig mit Zucker, Salz, Pfeffer und Öl mischen und zu einem Dressing verrühren.

3 Spargel und Rucola auf Tellern anrichten und mit der Salatsauce übergießen. Den Parmesan in dünne Scheiben hobeln und darüber legen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)
 Pro Portion ca. 199 kcal/836 kJ
 12 g E, 14 g F, 6 g KH

Spargelsalat mit Muscheln



Für 4 Portionen

- 4 Jakobsmuscheln
- 2 El Limettensaft
- 6 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 600 g grüner Spargel
- 1 Bund frisch geschnittener Schnittlauch
- 1 Schalotte

1 Muscheln gründlich putzen und waschen. Die Muscheln öffnen. Das Muschelfleisch von beiden Seiten 2 Minuten

grillen und auf Teller verteilen. 1 El Limettensaft mit 3 El Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Diese Marinade über die Muscheln gießen und einige Zeit marinieren lassen.

2 Während die Muscheln kochen, den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen schräg in Stücke schneiden.

3 Restlichen Limettensaft mit Olivenöl und Schnittlauch vermischen. Schalotte schälen in Ringe schneiden und unter das Dressing heben. Den Spargel unter das Dressing rühren. Spargelsalat mit den marinierten Muscheln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Marinierzeit)

Pro Portion ca. 140 kcal/591 kJ

8 g E, 9 g F, 7 g KH

Nudelsalat mit Spargel



Für 4 Portionen

- 200 g Spaghetti
- je 250 g grüner und weißer Spargel
- 2 Möhren
- Salz
- 1 Bund Basilikum
- 250 g Quark
- 2 El Sahne

- 2 El Olivenöl
- 4 El Weißwein-Essig
- Pfeffer



1 Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auf einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Öl untermischen. Spargel waschen, schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in 10 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen, längst vierteln und in 10 cm lange Stifte schneiden. Beide Gemüse in kochendem Salzwasser kurz blanchieren.



2 Basilikumblätter abzapfen, waschen, trocknen und fein hacken. Quark mit Basilikum, Sahne, Öl, 1 El Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.



3 Die Spaghetti mit der Salatsauce mischen und mit einer Gabel zu Nestern drehen. Spargel und Möhren darauf verteilen. Mit einem Teelöffel kleine Quarkknocken abstechen und zum Nudelsalat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Gar- und Marinierzeit)

Pro Portion ca. 295 kcal/1239 kJ

18 g E, 5 g F, 43 g KH

Spargelsalat mit Erdbeeren



Für 4 Portionen

- 600 g weißer Spargel
- 250 g Erdbeeren
- 3 El Orangensaft
- 100 g Crème fraîche
- 2 El Estragon-Essig
- 2 El Sonnenblumenöl

- Salz, Pfeffer
- 1 TL grüne Pfefferkörner

1 Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und abkühlen lassen.

2 Die Erdbeeren putzen und vierteln. Den Orangensaft mit Crème fraîche, Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Spargelstücke und Erdbeeren in einer Schüssel mischen und mit der Salatsauce überziehen. Mit grünem Pfeffer garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 143 kcal/600 kJ

4 g E, 4 g F, 5 g KH

Wildspargel mit Kirschtomaten



Für 4 Portionen

- 600 g Wildspargel
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Bund Dill
- 3 El Olivenöl
- 3 El Weißwein-Essig
- Salz, Pfeffer
- 4 große Salatblätter



1 Den Wildspargel waschen, Enden abschneiden und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Kirschtomaten halbieren. Dill waschen, trocken schleudern und fein hacken.

2 Spargelstücke in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Mit den Kirschtomaten in einer Schüssel mischen.



3 Öl und Essig miteinander mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Salatsauce über das Gemüse geben

und den Dill unterheben. Auf Salatblättern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 73 kcal/307 kJ

4 g E, 4 g F, 5 g KH

Spargelsalat mit Ricottamousse (Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 300 g Sahnequark
- 1 Schalotte
- 1 Kistchen Kresse

- je 1/2 Bund frisch gehackter Kerbel, Estragon und Schnittlauch
- Salz, Pfeffer
- 1 Eiweiß
- 100 g Crème fraîche
- 200 g Ricotta
- Saft von 1 Zitrone
- 800 g gemischter Spargel
- 3 El Weißwein-Essig
- 3 El Olivenöl
- 2 El Zucker

1 Quark gut ausdrücken. Schalotte schälen und fein hacken. Kresse abschneiden. Ricotta mit Quark, Kräutern und Schalotte mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Eiweiß steif schlagen. Crème fraîche schaumig schlagen und mit Eiweiß und Ricotta mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

3 Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen. Stangen in Stücke schneiden.

4 Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing bereiten und den Spargel damit überziehen. Von der Ricottamousse mit einem Löffel Nocken abstechen und zum Spargelsalat reichen. Zucker in einer Pfanne karamellisieren lassen, Estragon darin wenden, herausnehmen und erkalten lassen. Mit Estragon garniert servieren

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Kühlzeit)

Pro Portion ca. 300 kcal/1260 kJ

22 g E, 19 g F, 10 g KH

Spargelsalat mit Krabben und Ricottamousse



Für 4 Portionen

- 1 Kressekistchen
- Saft von 1 Zitrone
- 200 g gekochte Nordseekrabben
- 200 g Ricotta
- 1 Schalotte

- Salz, Pfeffer
- 1 Eiweiß
- 100 g Crème fraîche
- 800 g gemischter Spargel
- 3 El Weißwein-Essig
- 3 El Olivenöl

1 Das Ricottamousse wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Die Krabben mit der Hälfte der Kräuter, der gehackten Schalotte und 2 El Zitronensaft marinieren.

2 Spargelsalat wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und mit den Krabben und Ricottamousse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Marinierzeit)

Pro Portion ca. 278 kcal/1165 kJ

22 g E, 18 g F, 6 g KH

Spargelsalat mit Tomatenmousse



Für 4 Portionen

- 150 g Tomaten
- 5 El Olivenöl
- 3 El Tomatenmark
- 2 Eier
- 2 Blatt Gelatine

- 200 ml Sahne
- Salz, Pfeffer
- 800 g weißer Spargel
- 3 El Weißwein-Essig

1 Tomaten häuten, entkernen und würfeln. In 2 El Öl andünsten, Tomatenmark unterrühren. Masse passieren, mit den Eiern mischen und im Wasserbad schaumig schlagen. Aufgelöste Gelatine in die heiße Tomatenmasse geben und kalt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Würzen und kalt stellen.

2 Spargelsalat wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und mit der Tomatenmousse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Brat- und Kühlzeit)

Pro Portion ca. 278 kcal/1167 kJ

11 g E, 22 g F, 8 g KH

Spargelsalat mit Paprikamousse



Für 4 Portionen

- 200 g grüne oder gelbe Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 5 El Olivenöl
- 2 Blatt Gelatine
- 2 Eiweiß
- 150 ml Sahne
- Salz, Pfeffer

- 800 g weißer Spargel
- 3 El Weißwein-Essig

1 Paprikaschoten putzen, waschen, häuten, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

2 Paprika und Knoblauch in etwas Olivenöl andünsten, dann pürieren. Die aufgelöste Gelatine in das heiße Püree rühren und kalt schlagen. Sahne und Eiweiß steif schlagen und unter die kalte Mousse heben, würzen und die Masse kalt stellen.

3 Spargelsalat wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und mit dem Paprikamousse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Brat- und Kühlzeit)

Pro Portion ca. 214 kcal/899 kJ

9 g E, 17 g F, 7 g KH

Hauptgerichte mit Spargel

N G V





Spargel mit Gemüseragout	3	Spargel-Maultaschen.....	21
Spargel mit		Spargel-Rucola-Spaghetti	23
neuen Kartoffeln und Butter	5	Penne mit grünem Spargel.....	24
Leipziger Allerlei	6	Spargel mit Sauce Mornay	26
Spargel mit Kräutercreme.....	7	Spargel mit Orangensauce	27
Marinierter Spargel mit Pfirsich.....	9	Spargel mit Morchelsauce	29
Münsterländer Spargelteller	10	Spargel mit Frischkäsesauce	30
Spargelrisotto mit Kräutern.....	12	Spargel mit Holundercreme.....	31
Spargelrisotto mit Orangen	13	Spargel mit Mozzarella	32
Spargelrisotto mit Scampi	14	Spargel mit grüner Sauce	34
Spargelrisotto mit Ingwer	16	Spargel-Gemüse aus dem Wok.....	35
Spargel-Lasagne	17	Gratinierter Spargel mit Ziegenkäse .	37
Gemüsenudeln mit Pesto	18	Überbackener Spargel	
Spargel mit Parmesankruste	20	auf Zabaione.....	38

Hier spielt der Spargel die Hauptrolle auf dem Tisch, denn Spargel pur ist für Feinschmecker ein absolutes Muss. Als Lasagne oder Risotto, mit Nudeln serviert, mit Käse überbacken oder mit einer raffinierten Sauce zeigen die köstlichen Stangen einmal mehr die Vielfalt ihrer Zubereitungsmöglichkeiten.



Spargel mit Gemüseragout



Für 4 Portionen

- 1,5 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 El Butter
- 2 El Orangensaft

- 350 g Pfifferlinge
- 1 El Öl
- 250 g Mungobohnensprossen
- 6 El Crème fraîche
- Pfeffer
- je 2 El frisch gehackter Dill und Schnittlauch
- 2 El frisch gehackte Petersilie

1 Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit der Butter und dem Orangensaft bissfest garen. Dann herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Kochsud aufbewahren.

2 Die Pfifferlinge putzen, waschen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin kurz andünsten. 250 ml Spargelfond zugeben und aufkochen lassen. Die Bohnensprossen waschen und zu

den Pilzen geben. Alles etwa 5 Minuten köcheln.

3 Zuletzt die Crème fraîche mit den Kräutern in das Gemüseragout rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel mit Gemüse anrichten, dazu Kartoffeln reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 178 kcal/748 kJ

11 g E, 10 g F, 10 g KH

Spargel mit neuen Kartoffeln und Butter



Für 4 Portionen

- 2 kg Spargel
- Salz
- 1 El Butter
- Zucker
- 750 g neue Kartoffeln
- 100 g Butter
- ½ Bund Schnittlauch
- 1 El Pfefferkörner

1 Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit der Butter und etwas Zucker bissfest garen. Herausnehmen, abtropfen lassen und im Ofen warm stellen.

2 Die Kartoffeln gründlich bürsten, waschen und in der Schale in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Die Butter in einem Pfünnchen schmelzen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Pfeffer im Mörser zerstoßen.

3 Schnittlauchröllchen bis auf 1 El und Pfeffer in die Butter streuen. Den Spargel mit den neuen Kartoffeln in der Schale und der Butter servieren. Mit restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen. Dazu gekochten Schinken reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 250 kcal/1050 kJ

13 g E, 3 g F, 41 g KH

Leipziger Allerlei



Für 4 Portionen

- 400 g weißer Spargel
- 200 g grüne Bohnen
- 100 g Zuckerschoten
- 200 g Möhren
- 350 g Blumenkohl
- Salz
- je 100 g Champignons und Pfifferlinge
- 60 g Butter
- 2 El Mehl
- 2 Eigelb

- 100 ml Sahne
- Pfeffer, Worcestersauce
- 2 El frisch gehackter Kerbel



1 Spargel schälen, Enden abschneiden und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Bohnen putzen, waschen und zerkleinern. Zuckerschoten putzen und waschen.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden, den Blumenkohl in Röschen zerteilen. Das Gemüse getrennt in kochendem Salzwasser blanchieren, sodass es noch Biss hat. Kochwasser anschließend auffangen. Gemüse kalt abschrecken.



2 Pilze putzen, waschen und klein schneiden. 3 El Butter in einem Topf erhitzen und



die Pilze darin andünsten. Pilze herausnehmen und restliche Butter im Topf schmelzen. Mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Kochbrühe ablöschen, bis eine cremige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gemüse und Pilze in die Sauce geben. Eigelb mit der Sahne verquirlen und mit Worcestersauce abschmecken. Kerbel einstreuen. Dazu Reis oder Kartoffeln reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 230 kcal/964 kJ
10 g E, 6 g F, 11 g KH

Spargel mit Kräutercreme



Für 4 Portionen

- 725 g weißer Spargel
- Salz
- 125 g Mehl
- 150 ml helles Bier
- 1 Ei
- 1 Ei Öl

- 2 Eigelb
- 1 Tl Senf
- je 3 El Keimöl, Magerquark
- 1 Knoblauchzehe
- 5 El frisch gehackte gemischte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch)
- Pfeffer
- Zitronensaft
- Frittieröl

1 Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und die Stangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Auf Küchenpapier trocknen.

2 Mehl und Bier verrühren. Das Ei trennen, das Eigelb hinzufügen und mit Salz würzen. Zuletzt das Öl hineinschlagen. Den Teig etwa 30 Minuten ruhen lassen. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben.

3 Für die Kräutercreme das Eigelb mit dem Senf verrühren, nach und nach das Öl und den Magerquark unterrühren, bis eine sämige Mayonnaise entstanden ist. Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch und gehackte Kräuter unterziehen und die Creme mit Knoblauch, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Bis zum Servieren kühlen.

4 Das Frittieröl in einem Topf oder der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Die Spargelstücke in den Bierteig tauchen und im heißen Fett goldgelb ausbacken. Mit Paprikapulver bestreuen und mit Kräutercreme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Frittierzeit)

Pro Portion ca. 188 kcal/790 kJ

10 g E, 2 g F, 28 g KH

Marinierter Spargel mit Pfirsich



Für 4 Portionen

- 1 kg grüner Spargel
- 1 El Butter
- 2 Tl Zucker
- 1 Tl Salz
- 4 El Balsamessig

- 4 Pfirsiche
- 200 g Rinderschinken
- einige Friseeblätter

1 Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Abschnitte in etwa 1,5 l kochendem Salzwasser mit Butter und Zucker aufkochen und etwa 20 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen. Den Spargel im selben Wasser bissfest garen. Anschließend herausnehmen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 400 ml Kochwasser auffangen und mit dem Essig verrühren. Die Spargelstangen darin über Nacht marinieren lassen.

3 Die Pfirsiche leicht einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Früchte halbieren, Steine entfernen und

das Fruchtfleisch in dünne Spalten schneiden.
Den Schinken in Scheiben schneiden.

4 Spargel aus der Marinade nehmen.
Spargel, Pfirsichspalten, Salat und
Schinkenscheiben in Gläsern anrichten. Dazu
frisches Brot reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Marinierzeit)

Pro Portion ca. 175 kcal/736 kJ

15 g E, 5 g F, 17 g KH

Münsterländer Spargelteller



Für 4 Portionen

- 1 kg grüner Spargel
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 4 El Zitronensaft
- 4 El Olivenöl
- Pfeffer
- ½ Bund Kerbel

- 100 g gekochter Schinken
- 100 g Emmentaler
- 200 g Vollkornbrot

1 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker bissfest garen. Herausnehmen und abtropfen lassen. 150 ml Kochsud abmessen.



2 Zitronensaft mit Öl, Salz, Pfeffer und Spargelkochwasser mischen. Kerbel waschen, trocknen, die Blätter abzupfen und hacken. Unter die Marinade mischen. Den Spargel in die Marinade legen und 20 Minuten ziehen lassen.



3 Schinken und Käse würfeln, Vollkornbrot zwischen den Händen zerbröseln. Spargel mit Schinken, Käse und Vollkornbrot bestreuen und servieren. Dazu Brot und Butter reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Marinierzeit)
Pro Portion ca. 290 kcal/1218 kJ
20 g E, 12 g F, 25 g KH

Spargelrisotto mit Kräutern

(Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- 20 g Butter
- 1 Tl Zucker
- 2 Schalotten
- 3 El Öl

- 200 g Arborioreis
- 1 Lorbeerblatt
- 50 ml Weißwein
- 100 g Erbsen
- 2 El frisch gehackte Petersilie
- 2 El frisch gehackter Kerbel
- 20 g frisch geriebener Parmesan

1 Den Spargel waschen, schälen, die Enden abschneiden. Schalen und Abschnitte in etwa 1,5 l kochendem Salzwasser mit 10 g Butter und dem Zucker aufkochen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen. Spargel in etwa 4 cm lange Stücke schneiden und in dem Kochwasser etwa 5 Minuten garen. Spargelstücke herausnehmen, 650 ml Kochwasser abmessen.

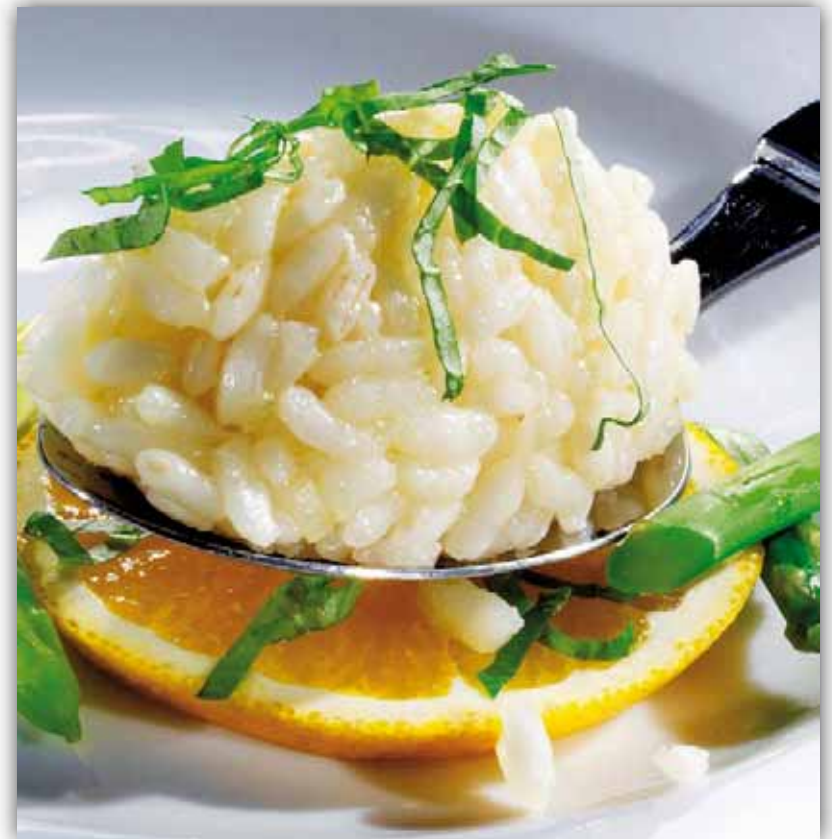
2 Die Schalotten schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Den Reis mit Lorbeer hinzufügen und unter Rühren

mit Fett überziehen lassen. Wein und 200 ml Spargelfond angießen und so lange rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Nach und nach restliche Flüssigkeit zugeben. Nach 10 Minuten Garzeit Spargel und Erbsen unterheben.

3 Wenn alle Flüssigkeit aufgebraucht ist, Kräuter und restliche Butter unter das Risotto rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreuen. Sofort servieren. Auch als Beilage zu Fleisch oder Fisch geeignet.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 313 kcal/1313 kJ
9 g E, 9 g F, 46 g KH

Spargelrisotto mit Orangen



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 2 Schalotten

- 3 El Öl
- 200 g Arborioreis
- 50 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 50 g Butter
- Pfeffer
- Saft von 1 Orange
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- ½ Bund frisch gehacktes Basilikum

1 Den grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden. Das Risotto wie im Grundrezept beschrieben zubereiten, jedoch statt Kochwasser Gemüsebrühe verwenden.

2 Den Orangensaft zum Schluss unterrühren und das Risotto mit Parmesan und Basilikum servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
 Pro Portion ca. 365 kcal/1533 kJ
 10 g E, 16 g F, 43 g KH

Spargelsrisotto mit Scampi



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 2 Schalotten
- 20 Scampi
- 2 El Olivenöl
- 200 g Arborioreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- 125 ml Weißwein
- 20 g Butter
- Pfeffer
- 1 Tl frische Estragonblätter
- 1 El Zitronensaft
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 1 El frisch gehackter Dill

1 Das Risotto wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Die Scampi waschen, aus den Schalen brechen und den Darm entfernen.

2 Scampi in kochendem Wasser garen, bis sie sich rosa verfärben. Zuletzt unter

das Risotto heben. Estragon und Zitronensaft einrühren. Das Risotto mit Parmesan bestreuen und mit Dill servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 358 kcal/1501 kJ

9 g E, 14 g F, 44 g KH

Spargelrisotto mit Ingwer



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 2 Schalotten
- 100 g frische Ingwerwurzel

- 650 ml Hühnerbrühe
- 2 El Öl
- 200 g Arborioreis
- 20 g Butter
- Pfeffer
- 2 El frisch gehackte Petersilie

1 Das Risotto wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Vom Spargel die Spitzen abschneiden, den Rest in 6 cm lange Stücke schneiden. Die unteren, geputzten Spargelabschnitte etwa 10 Minuten garen, abgetropft im Mixer pürieren. Den Sud aufheben. Die Spitzen darin 5 Minuten garen.

2 Den Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer und Spargelpüree unter den Reis heben. Mit den Spargelspitzen und Petersilie dekoriert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 278 kcal/1165 kJ

6 g E, 8 g F, 45 g KH

Spargel-Lasagne



Für 4 Portionen

- 1 kg grüner Spargel
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- Pfeffer
- 1 Tl gemahlene Muskatnuss
- 12 Lasagneplatten (ohne Vorkochen)
- 300 g Crème fraîche
- 200 g Parmesan

1 Spargel waschen, das untere Drittel schälen und die Spargelstangen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker etwa 7 Minuten bissfest garen, Herausnehmen und abtropfen lassen. Das Kochwasser aufbewahren. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

2 Die Butter in einem Topf zerlassen und mit dem Mehl eine Mehlschwitze herstellen. 500 ml Spargelkochwasser angießen und die Sauce unter Rühren andicken lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Spargelstücke in die Sauce geben.

3 Eine Auflaufform (ca. 1 l) einfetten und mit einer Schicht Lasagneblätter auslegen. Darauf Spargel mit Sauce verteilen und mit Lasagneblättern abdecken. Crème fraîche salzen und pfeffern, auf die Lasagne geben und mit Parmesan bestreuen. Im Ofen etwa 20–30 Minuten backen. Die Lasagne vor dem Servieren ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 608 kcal/2552 kJ

26 g E, 45 g F, 25 g KH

Gemüsenudeln mit Pesto



Für 4 Portionen

- 2 Möhren
- 2 Stangen Lauch
- je 250 g grüner und weißer Spargel
- 60 g Pinienkerne
- 500 g Tagliatelle
- Salz
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Bund frisch gehackter Kerbel
- 100 ml Olivenöl

- Pfeffer
- 60 g frisch geriebener Pecorino

1 Möhren schälen und mit dem Sparschäler in dünne Streifen schneiden. Lauch putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Spargel schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel), die Enden abschneiden. Die Spargelstangen halbieren und ebenfalls in dünne Streifen hobeln.

2 Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend herausnehmen. Die Tagliatelle nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. In den letzten Minuten der Garzeit die Gemüsestreifen mitgaren.

3 Knoblauch schälen und hacken. Die Pinienkerne mit Knoblauch, Kerbel und Olivenöl im Mixer zerkleinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Gemü-

sestreifen abgießen. Mit dem Pesto und Pecorino bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Röstzeit)

Pro Portion ca. 605 kcal/2541 kJ

26 g E, 15 g F, 91 g KH



Spargel mit Parmesankruste



Für 4 Portionen

- 1 kg grüner Spargel
- 1 Schalotte
- 5 El Butter
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 50 g Parmesan
- 3 Scheiben Toastbrot

1 Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Schalotte schälen und fein hacken. Einen flachen Spargelkochtopf mit 2 El Butter einfetten. 6 El Wasser mit einer Prise Salz und Zucker hineingeben. Die Spargelstangen hineinlegen.



2 Den Topf erhitzen, dann die Temperatur herunterschalten und den Spargel etwa 8 Minuten dünsten. Aus dem Topf heben, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform legen. Den Backofengrill auf höchster Stufe vorheizen.



3 Den Parmesan fein reiben. Das Toastbrot entrinden, im Mixer fein zerkleinern und mit dem Parmesan mischen. Parmesanbrösel über den

Spargel streuen, mit zerlassener Butter beträufeln und unter dem Grill 3 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 160 kcal/670 kJ

10 g E, 6 g F, 15 g KH

Spargel-Maultaschen



Für 4 Portionen

- 2 l Fleischbrühe
- 12 Maultaschen (Fertigprodukt)
- 125 ml Sahne
- 6 Eigelb
- 2 Tl Zitronensaft
- 1 Tl frischer Dill

- 100 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 12 Stangen weißer Spargel
- 2 Tl frisch geschnittener Schnittlauch
- 100 g frisch geriebener Gruyère

1 Die Fleischbrühe in einem Topf erhitzen und die Maultaschen darin 10 Minuten ziehen lassen. Maultaschen aus der Brühe nehmen und auf 4 Teller verteilen. Brühe aufheben.

2 Für die Sauce die restliche Brühe mit der Sahne in einem Topf verrühren. Den Topf ins Wasserbad stellen und Eigelb, Zitronensaft, Dill, etwas Salz und Pfeffer einrühren. Diese Masse so lange schlagen, bis sie anzudicken beginnt. Die Butter erwärmen und langsam unter die Creme rühren. Eventuell mit etwas Brühe verdünnen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

3 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Die Stangen in Stücke schneiden und in der Maultaschen-Brühe etwa 8 Minuten garen. Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

4 Die Spargelstücke auf die Maultaschen legen und mit Sauce begießen. Mit Schnittlauch und Käse bestreuen und im Ofen etwa 15 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit und Zeit zum Überbacken)

Pro Portion ca. 480 kcal/2016 kJ

27 g E, 30 g F, 26 g KH

Spargel-Rucola-Spaghetti



Für 4 Portionen

- 400 g Spaghetti
- 2 Limetten
- 2 Knoblauchzehen
- 12 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer

- Zucker
- 750 g weißer Spargel
- 3 Bund Rucola
- 120 g gehobelter Parmesan

1 Die Spaghetti nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Limetten heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Anschließend auspressen. Limettensaft, -schale und 4 El Öl verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

2 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Die Stangen halbieren und längs vierteln. Den Rucola verlesen, putzen, waschen und trocken schütteln.

3 Die Spargelstücke in einer Pfanne im restlichen Olivenöl 5 Minuten anbraten.

Den Rucola dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Spaghetti mit der Limettensauce unter den Rucola-Spargel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel-Rucola-Spaghetti mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 575 kcal/2415 kJ

27 g E, 18 g F, 74 g KH

Penne mit grünem Spargel



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 1 rote Chilischote
- 3 El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 125 ml Gemüsebrühe

- 200 ml Sahne
- 400 g Penne

1 Den Spargel waschen, die Enden abschneiden und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die ungeschälte Knoblauchzehe, leicht angedrückt, darin anbraten. Anschließend herausnehmen und entsorgen. Die Spargelstücke in die Pfanne geben und anbraten, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei geringer Temperatur etwa 10 Minuten köcheln lassen. Die Sahne in die Sauce rühren und etwas einkochen lassen.

3 Die Penne nach Packungsanweisung bissfest garen und auf Teller verteilen.

Die Spargelsauce mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken und über die Nudeln geben.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 560 kcal/2352 kJ

18 g E, 21 g F, 74 g KH

Spargel mit Sauce Mornay

(Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 1 El Butter
- 125 ml Sahne
- 125 ml Milch
- weißer Pfeffer, Salz
- 75 g frisch geriebener Emmentaler
- 2 Eigelb
- 2 El Butter

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden. Die Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen.

2 Für die Sauce Eigelb und Käse verquirlen. Sahne und Milch erhitzen, mit weißem Pfeffer und Salz würzen und die verquirlten Eigelb bei milder Hitze unterziehen.

Unter Rühren so lange köcheln lassen, bis die Sauce dicklich ist. Vom Herd nehmen.

3 Den Spargel abgießen, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Mit der Sauce überziehen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 305 kcal/1281 kJ

14 g E, 24 g F, 9 g KH

Spargel mit Orangensauce



Für 4 Portionen

- 1 kg grüner Spargel
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 1 El Butter
- 300 ml frischer Orangensaft
- 30 g Zucker
- 1 El abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange
- Saft von ½ Zitrone
- 200 ml Gemüsebrühe
- 40 g Butter
- Salz
- Cayennepfeffer

1 Grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen. Den Spargel wie im Grundrezept beschrieben zubereiten und warm stellen.

2 Für die Sauce Orangensaft, Zucker, Orangenschale, Zitronensaft und Brü-

he in einen Topf geben und aufkochen. Unter Rühren cremig einkochen lassen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und die Butter in Flöckchen einrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 126 kcal/530 kJ

6 g E, 3 g F, 17 g KH

Spargel mit Morchelsauce



Für 4 Portionen

- 45 g getrocknete Morcheln
- 1 kg Spargel
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 2 Schalotten

- 50 g Butter
- 250 g Sahne
- 2 El frisch gehackter Kerbel

1 Die Morcheln in 250 ml Wasser etwa 2 Stunden einweichen. Inzwischen den Spargel wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Beim Abgießen etwas Kochflüssigkeit aufbewahren.

2 Die Morcheln abgießen, ausdrücken und klein schneiden. Die Schalotten schälen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten, Morcheln zugeben und 3 Minuten mitschmoren. Sahne und 4 El Spargelsud hinzufügen und aufkochen lassen. Abschmecken und mit Kerbel bestreut zum Spargel servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Einweich- und Garzeit)

Pro Portion ca. 275 kcal/1155 kJ

8 g E, 24 g F, 8 g KH

Spargel mit Frischkäsesauce



Für 4 Portionen

- 1 kg grüner Spargel
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 1 El Butter
- 150 g Frischkäse
- 2 Eigelb
- 200 ml Sahne
- 2 Tl Zitronensaft
- 1 Bund frisch gehacktes Basilikum

- 1** Den Spargel wie im Grundrezept beschrieben garen.
- 2** Für die Sauce Frischkäse mit Eigelb, Sahne und Zitronensaft verrühren. Das Basilikum unterrühren. Den Spargel mit der Sauce begießen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 395 kcal/1659 kJ

12 g E, 35 g F, 9 g KH

Spargel mit Holundercreme



Für 4 Portionen

- 1,2 kg grüner Spargel
- 125 ml trockener
- Weißwein
- 2 El Zucker
- 4 Holunderblütendolden
- 2 Eigelb
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- Zucker
- Zitronensaft
- 100 g Butter

1 Den Spargel putzen. Den Wein mit 1 Tl Zucker und den gereinigten Holunderblüten vermischen, in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. 10 Minuten ziehen lassen und durch ein Sieb gießen.

2 Den Spargel in kochendem Salzwasser mit dem restlichen Zucker bissfest garen. Warm stellen.

3 Holunderwein im heißen Wasserbad mit Eigelb, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und einigen Tropfen Zitronensaft schaumig schlagen. Nicht stocken lassen! Den Topf aus dem Wasserbad nehmen und die eiskalte Butter in Stückchen einrühren. Den Spargel mit der Holundercreme servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Koch- und Garzeit)

Pro Portion ca. 145 kcal/607 kJ

8 g E, 6 g F, 10 g KH

Spargel mit Mozzarella



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 500 g weißer Spargel
- Salz
- 2 Tl Butter
- 2 Tl Zucker

- 30 g Salbeiblätter
- 400 g Mozzarella
- Pfeffer aus der Mühle
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 50 g Butter
- 1 El Zitronensaft

1 Weißen und grünen Spargel putzen und getrennt mit Zucker und 2 Tl Butter garen. Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.

2 Spargel in 4 feuerfeste Auflaufformen legen. Die Salbeiblätter waschen, trocken schütteln, halbieren. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und mit frisch gemahltem Pfeffer bestreuen.

3 Den Spargel mit Schinken belegen und mit der Hälfte vom Salbei und mit Mozzarella bedecken. Überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

4 50 g Butter zerlassen, restlichen Salbei darin anbräunen. Mit Zitronensaft abschmecken und über den Spargel geben.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Back- und Schmorzeit)

Pro Portion ca. 335 kcal/1407 kJ

26 g E, 23 g F, 5 g KH

Spargel mit grüner Sauce



Für 4 Portionen

- 2 Eier
- 1 Bund gemischte Kräuter für grüne Sauce
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 saure Gurken
- 1 El scharfer Senf
- 1 El süßer Senf
- 2 El Weißweinessig
- 2 El Weinbrand
- 3 El Öl
- Salz

- 150 g Magerjoghurt
- 150 g Crème fraîche
- 1 kg weißer Spargel
- Zucker
- 1 El Butter



1 Die Eier hart kochen. Abkühlen lassen, dann pellen und in dünne Würfel schneiden. Die Kräuter verlesen, waschen, trocken schütteln und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen und klein schneiden. Die Gurken ebenfalls würfeln.



2 Für die Sauce alle Zutaten bis auf Spargel, Zucker und Butter miteinander mischen und gut verrühren. Die grüne Sauce mit Salz



und Pfeffer abschmecken und etwa 30 Minuten kalt stellen.

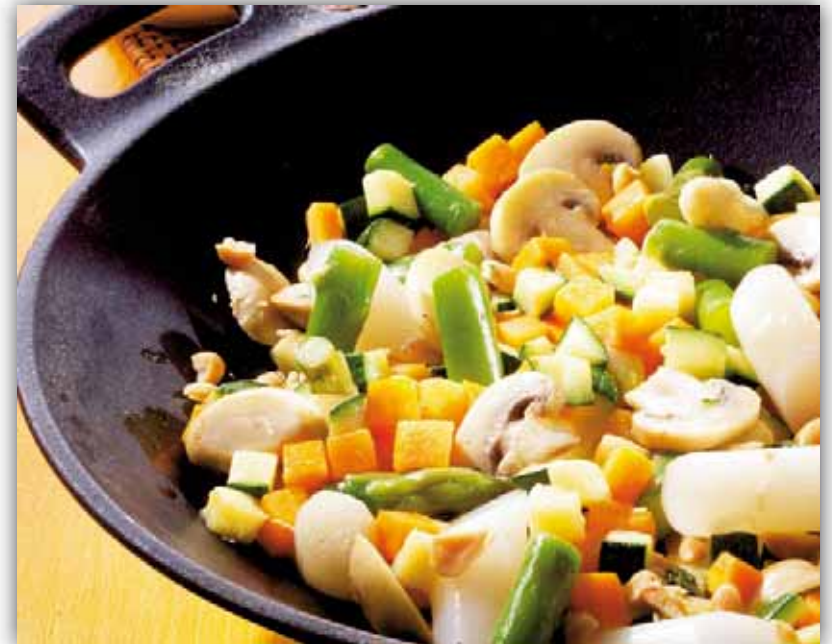
3 Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter garen. Abgießen und abtropfen lassen. Mit grüner Sauce und neuen Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Garzeit)

Pro Portion ca. 263 kcal/1105 kJ

12 g E, 19 g F, 11 g KH

Spargel-Gemüse aus dem Wok



Für 4 Portionen

- 300 g weißer Spargel
- 300 g grüner Spargel
- 100 g Möhren
- 100 g Zucchini
- 100 g Champignons

- 3 El Erdnussöl
- 2 El gehackte Erdnüsse
- 1 El frisch geriebener Ingwer
- 3 El Honig
- 50 ml helle Sojasauce
- Salz, Pfeffer

1 Den Spargel schälen (grüne Stangen nur im unteren Drittel schälen), die Enden abschneiden. Möhren schälen, Zucchini putzen, Champignons feucht abreiben. Das Gemüse in kleine Stücke oder Stifte schneiden.

2 Das Öl in einem Wok erhitzen. Spargel, Möhren und Zucchini hinein geben und unter Rühren etwa 3 Minuten braten. Pilze und Erdnüsse hinzufügen und alles eine weitere Minute braten.

3 Zum Glasieren den Ingwer mit Honig und Sojasauce in das Gemüse rüh-

ren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Bratzeit)

Pro Portion ca. 101 kcal/425 kJ

6 g E, 4 g F, 11 g KH

Gratinierter Spargel mit Ziegenkäse



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 1 Tl Butter
- 250 g Schmand

- 2 El Weißwein
- 1 Eigelb
- Pfeffer
- 250 g Ziegenkäse
- ½ Bund frisch geschnittener Schnittlauch
- 1 El geraspelte Möhren

- 1** Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen.
- 2** Den Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Für die Creme den Schmand mit Wein und Eigelb verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ziegenkäse würfeln und die Hälfte unter die Masse rühren.
- 3** Spargelstangen aus dem Topf nehmen und abtropfen lassen. In eine feuerfeste Auflaufform legen und mit der Creme be-

gießen. Restlichen Käse darauf verteilen und im Ofen etwa 15 Minuten überbacken, bis der Käse fein zerlaufen ist.

4 Mit Schnittlauchröllchen und geraspelten Möhren garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 543 kcal/2278 kJ

22 g E, 20 g F, 16 g KH

Überbackener Spargel auf Zabaione



Für 4 Portionen

- 750 g weiße Spargelspitzen (ca. 10 cm lang)
- 1 Ei
- 3 Eigelb
- 50 g Wermut

- Zitronensaft
- Salz, Cayennepfeffer
- 2 Bund frisch geschnittener Schnittlauch
- 100 ml Traubenkernöl
- Pfeffer

1 Spargel putzen. Die Spargelspitzen etwa 5 Minuten dampfgaren. Spargel aus dem Dampftopf nehmen und warm stellen.



2 Den Backofen auf 250 °C (Umluft 225 °C) vorheizen. Das Ei, die Eigelb, den Wermut und einige Tropfen Zitronensaft in einer feuerfesten Metallschüssel im Wasserbad schaumig schlagen. So lange rühren, bis die Schaumcreme dicklich ist. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.



3 Die Schaumcreme (Zabaione) auf 4 ofenfeste Schalen oder Teller geben und die Spargelspitzen hineinbetten. Diese Mischung im Ofen etwa 7–8 Minuten überbacken, bis die Saba-yon stockt und leicht gebräunt ist.



4 Öl mit Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spargelspitzen damit beträufeln und anschließend servieren

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Garzeit und Zeit zum Überbacken)

Pro Portion ca. 247 kcal/1036 kJ

8 g E, 20 g F, 6 g KH

Kochen mit Spargel: Spargel zu Fisch und Meeresfrüchten

N G V





Spargel im Garnelenmantel.....	3	Lachs mit Spargel.....	19
Forellenfilets mit Spargel	5	Gebratener Spargel mit Kalbelfau	20
Goldbarsch mit Spargel-Dill-Gemüse	6	Seeteufel mit Zwiebelgemüse	
Spargel mit Seezunge und Senf-		und Spargel.....	22
Hollandaise.....	7	Forelle auf Spargelgemüse.....	23
Spargelcrêpes mit Garnelen	9	Gedünstete Scholle mit Spargelpüree....	25
Frühlingsrollen mit Spargel und		Rotbarschfilet mit Spargelpüree.....	26
Krabben	10	Lachs mit zweierlei Spargelpüree.....	27
Lachs mit Spargel und Rote-Bete-		Seelachsfilet mit Spargelpüree	28
Creme (Grundrezept).....	12	Pangasiusfilet auf Spargelsalat	29
Lachs mit Spargel und Paprikacreme ..	13	Lachs auf Wildspargel	31
Lachs mit Spargel und Karottencreme..	14		
Lachs mit Spargel und Zucchinicreme ..	15		
Jakobsmuscheln mit Spargelbutter.....	16		
Spargelsalat mit Scampi	17		

Fisch und Spargel gehen kulinarisch eine glänzende Verbindung ein. Der eine ist reich an lebenswichtigen Vitalstoffen, der andere arm an Kalorien. Ob Muscheln, Krebse, Lachs oder Weißfisch, fast alles, was aus dem Meer kommt, harmoniert perfekt mit Spargel.



Spargel im Garnelenmantel



Für 4 Portionen

- 350 g Garnelen ohne Schale und entdarmt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

- 1 El Öl
- 10 Stangen grüner Spargel
- 1 1/2 Tl Speisestärke
- 1 l Frittieröl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 Tl Sojasauce
- 1 Tl Sesamöl
- Zucker
- Pfeffer

1 Garnelen in Küchenpapier wickeln und etwa 2 Stunden kalt stellen. Anschließend fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Unter die Garnelen mischen und mit 1 Tl Salz und Öl mischen. Die Mischung etwa 60 Minuten ruhen lassen.

2 Spargel putzen und in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Den Garnelenteig in 10 Portionen teilen und auf ein Stück Backpapier legen. Darüber 1/2 Tl

Speisestärke streuen. Auf jede Teigportion ein Spargelstück legen und mit Hilfe des Papiers in den Teig einrollen. Das Frittieröl in einem Topf erhitzen und die Teigrollen darin etwa 3 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einer Platte warm stellen.

3 Die restlichen Zutaten miteinander verrühren. Die restliche Speisestärke in etwas Wasser einrühren und die Sauce damit binden. Zu den Spargelpäckchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Ruhe-, Frittier- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 355 kcal/1491 kJ

19 g E, 30 g F, 3 g KH

Forellenfilets mit Spargel



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 Bund Schnittlauch
- 100 g Butter
- Pfeffer
- 8 Bachforellenfilets
- 1 El Olivenöl

1 Spargel schälen, Enden abschneiden, die Stangen in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker bissfest garen. Dann abgießen, abtropfen lassen und warm stellen.

2 Schnittlauch fein schneiden und pürieren. Mit der Butter vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen. Den Backofen auf 120 °C (Umluft 100 °C) vorheizen. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit Öl einpinseln und auf ein Backblech legen. Mit Alufolie abdecken und im Ofen etwa 8 Minuten backen.

3 Spargel und Fisch auf Teller verteilen. Die Schnittlauchbutter schmelzen und dazu reichen. Dazu passen neue Kartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Backzeit)

Pro Portion ca. 228 kcal/955 kJ

20 g E, 13 g F, 6 g KH

Goldbarsch mit Spargel-Dill-Gemüse



Für 4 Portionen

- 750 g Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 3 El Butter
- 1 Karotte
- 1 Bund Dill
- 1 Schalotte
- 4 Goldbarschfilets (á 120 g)
- 150 ml Sahne

- 1 Eigelb
- Pfeffer

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und 1 Tl Butter bissfest garen.

2 Karotte schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Schalotte schälen und würfeln.

3 Fischfilets in eine Pfanne mit restlicher Butter und etwas Wasser geben, aufkochen und die Pfanne vom Herd nehmen. Sahne steif schlagen und mit dem Eigelb verrühren.

4 Den Spargel mit den Karottenstreifen, dem Dill und etwas Fischkochsud in einer Pfanne erhitzen, mit Salz und Pfeffer

abschmecken. Sahne-Eigelb unterheben und aufkochen lassen. Fisch mit dem Spargel-Dill-Gemüse servieren. Dazu schmeckt Reis.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 285 kcal/1197 kJ
28 g E, 16 g F, 6 g KH

Spargel mit Seezunge und Senf-Hollandaise



Für 4 Portionen

- 1,25 kg Spargel
- Salz
- Zucker
- 150 g Butter
- 8 Seezungenfilets
- Pfeffer

- 4 Tl Zitronensaft
- 4 Eigelb
- 3 El Weißwein
- 2 Tl mittelscharfer Senf
- 2 Tl süßer Senf
- 2 El frisch gehackter Dill

1 Spargel schälen, die Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser mit 1 Tl Zucker und 1 Tl Butter bissfest garen.



2 Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, mit 2 Tl Zitronensaft beträufeln, aufrollen und feststecken. 40 g Butter in einer Pfanne

erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Warm stellen.

3 Für die Hollandaise restliche Butter schmelzen. Eigelb mit Salz, Pfeffer,



restlichem Zitronensaft, Wein und Senf sowie einer Prise Zucker verrühren und im Wasserbad zu einer Creme aufschlagen. Die flüssige Butter nach und nach einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Spargel auf Tellern anrichten und mit der Sauce überziehen. Die Fischfilets dazu reichen und mit Dill bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar-, Koch- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 455 kcal/1911 kJ

36 g E, 31 g F, 9 g KH

Spargelcrêpes mit Garnelen



Für 4 Portionen

- 250 ml Milch
- 150 g Butter
- 100 g Weizenmehl
- 20 g Buchweizenmehl
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

- 12 weiße Spargelstangen
- 300 g gekochte Garnelen
- 1 El Öl
- 4 El frisch geschnittener Schnittlauch

1 Milch und 50 g Butter in einem Topf erwärmen. Vom Herd nehmen, Eier und Mehl einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Teig 30 Minuten kühl stellen.

2 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen mit wenig Wasser garen. Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden und mit den Garnelen mischen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen, aus dem Teig dünne Crêpes backen und warm stellen.

4 Restliche Butter schmelzen und leicht braun werden lassen. Die Spargel-Garnelen-Masse auf die Crêpes verteilen.

Darüber etwas flüssige Butter geben und die Crêpes zusammenklappen. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Kühl-, Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 468 kcal/1964 kJ

25 g E, 31 g F, 23 g KH

Frühlingsrollen mit Spargel und Krabben



Für 4 Portionen

- 300 g weißer Spargel
- 2 Möhren
- Salz
- Zucker
- 1 Avocado
- Saft von 2 Limetten
- Pfeffer

- 250 g Nordseekrabbenfleisch
- 1 Bund frisch gehackter Kerbel
- 1 El mittelscharfer Senf
- 3 Eigelb
- 8 Blätter Filoteig
- 100 ml Öl, 1 Limette



1 Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Möhren schälen. Beide Gemüse längs vierteln und in kochendem Salzwasser mit Zucker etwa 5 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen.



2 Avocado schälen, vierteln und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch längs in Spalten schneiden. Mit 1 El Limettensaft beträufeln und mit Salz und

Pfeffer würzen. Die Krabben mit Kerbel, Senf, restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.



3 Das Eigelb verquirlen. 4 Blätter Filoteig mit etwas Eigelb bestreichen und jeweils mit einem weiteren Blatt bedecken. Diese wieder mit Eigelb bestreichen. Die Teigblätter mit Gemüse und Krabben belegen und zusammenrollen.

4 Das Öl auf 175 °C erhitzen und die Rollen darin goldbraun frittieren. Limette in Scheiben schneiden und mit den Frühlingssrollen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe-, Gar- und Frittierzeit)

Pro Portion ca. 503 kcal/2110 kJ

19 g E, 41 g F, 13 g KH

Lachs mit Spargel und Rote-Bete-Creme

(Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 750 g Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- Butter

- 300 g frische Erbsen
- 2 kleine Rote Bete
- 150 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 400 g Lachsfilet
- Pfeffer
- 4 Zweige Dill

1 Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und 1 Flocke Butter bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Die Stangen in 3 cm große Stücke schneiden.

2 Die Erbsen in kochendem Wasser blanchieren und abgießen. Rote Bete schälen und in feine Streifen schneiden. Sahne steif schlagen und mit dem Eigelb verrühren.

3 Lachs in 8 Stücke teilen. In einer Pfanne mit 1 Tl Butter und etwas Wasser

aufkochen und vom Herd nehmen. Rote Bete in 1 El Butter anschwitzen, einige Rote Bete zur Dekoration zurücklegen, Wasser angießen und einkochen lassen. Dann die Sahne zugeben und aufkochen. Die Mischung pürieren und abschmecken.

4 Erbsen und Spargel nochmal erhitzen und mit der Rote-Bete-Creme und dem Lachs servieren. Dazu schmeckt frisches Baguette.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 398 kcal/1669 kJ
29 g E, 22 g F, 19 g KH

Lachs mit Spargel und Paprikacreme



Für 4 Portionen

- 750 g Spargel
- Salz
- 2 El Butter
- 1 Prise Zucker

- 300 g frische Erbsen
- 2 kleine rote Paprikaschoten
- 150 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 400 g Lachsfilet
- Pfeffer

1 Spargel und Erbsen wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Den Fisch garen.

2 Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Kurz in der Pfanne schmoren und mit Sahne-Ei pürieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 370 kcal/1554 kJ

30 g E, 20 g F, 17 g KH

Lachs mit Spargel und Karottencreme



Für 4 Portionen

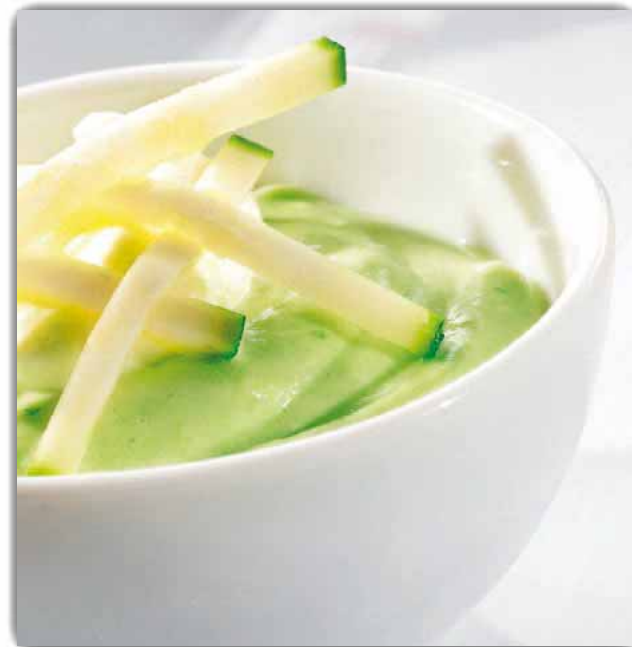
- 750 g Spargel
- Salz
- 2 El Butter
- 1 Prise Zucker

- 300 g frische Erbsen
- 400 g Karotten
- 150 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 400 g Lachsfilet
- Pfeffer

- 1** Spargel und Fisch wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.
- 2** Karotten schälen und würfeln. Garen, mit der Sahne verrühren und pürieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
 Pro Portion ca. 393 kcal/1649 kJ
 30 g E, 22 g F, 18 g KH

Lachs mit Spargel und Zucchinicreme



Für 4 Portionen

- 750 g Spargel
- Salz
- 2 El Butter
- 1 Prise Zucker

- 300 g frische Erbsen
- 2 kleine Zucchini (ca. 400 g)
- 150 ml Sahne
- 1 Eigelb
- 400 g Lachsfilet
- Pfeffer

1 Spargel und Erbsen wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Den Fisch garen.

2 Zucchini putzen und in Streifen schneiden. Kurz in der Pfanne schmoren und mit Sahne-Ei pürieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 392 kcal/1646 kJ

30 g E, 22 g F, 17 g KH

Jakobsmuscheln mit Spargelbutter



Für 4 Portionen

- 1 kg grüner Spargel, die oberen 10 cm
- Salz
- 400 g Jakobsmuschelfleisch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 4 El Butter
- 50 ml Noilly Prat
- Pfeffer

1 Spargel in gesalzenem Wasser kurz blanchieren. Dann einige Köpfe herausnehmen. Restlichen Spargel weitere 10 Minuten garen. Abgießen, abtropfen lassen und pürieren.

2 Muschelfleisch gut säubern und halbieren. Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. 1 El Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln in der Butter andünsten. Noilly Prat zugießen und einkochen lassen. Das Spargelpüree dazugeben, gut verrühren, abschmecken und 2 El Butter untermischen.

3 Das Muschelfleisch in einer Pfanne mit der restlichen Butter braten und anschließend würzen. Spargelbutter mit den Spargelköpfen und dem Muschelfleisch auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 152 kcal/638 kJ
16 g E, 14 g F, 14 g KH

Spargelsalat mit Scampi



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- Salz, Zucker
- 1 El Butter
- 3/4 Kopf Eisbergsalat
- 500 g Honigmelone
- 8 Kirschtomaten
- 225 g gekochte Scampi
- 150 g Joghurt

- 4 El Mayonnaise
- 2–3 Tl Zitronensaft
- Pfeffer
- 2 El frisch gehackter Dill

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und der Butter bissfest garen. Den Spargel abgießen und abtropfen lassen.

2 Den Salat in Streifen schneiden. Honigmelone schälen und das Fruchtfleisch ausstechen. Tomaten in Scheiben schneiden. Spargel mit Salat, Melone und 175 g Scampi in eine Schüssel geben.

3 Aus Joghurt, Mayonnaise und Zitronensaft eine Salatsauce rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Über die Salatzutaten geben und 20 Minuten zie-

hen lassen. Vor dem Servieren mit den restlichen Scampi dekorieren. Mit Dill bestreut servieren. Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Gar- und Ruhezeit)
 Pro Portion ca. 234 kcal/983 kJ
 11 g E, 13 g F, 18 g KH

Lachs mit Spargel



Für 4 Portionen

- 600 g weißer Spargel
- 4 Lachsfilets (à 130 g)
- 3 El Sojasauce
- Salz
- Pfeffer
- 4 El trockener Sherry
- 3 El Balsamessig
- 150 g Butter
- 1 Bund Schnittlauch

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden, die Stangen in 10 cm lange Stücke schneiden.

2 Spargel in den Siebeinsatz eines Dampftopfes legen und das Fischfilet darüber geben. Den Fisch mit 2 El Sojasauce einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel und Fisch bei geringer Temperatur etwa 15 Minuten dämpfen.

3 Sherry mit 4 El Wasser, Essig und der restlichen Sojasauce in einem Topf aufkochen und 2 Minuten köcheln. Die Butter flöckchenweise mit dem Schneebesen einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Sauce auf Teller geben, darauf den Spargel legen und mit dem Fischfilet abschließen. Schnittlauch bis auf wenige Halme in Röllchen schneiden. Den Fisch

mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Einige Schnittlauchhalme als Dekoration darüber legen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Dämpf- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 218 kcal/916 kJ
36 g E, 5 g F, 6 g KH

Gebratener Spargel mit Kalbeljau



Für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 500 g weißer
- Spargel
- Salz
- Zucker
- 30 g Butter

- 300 g Wildspargel
- 50 g Mungobohnensprossen
- Pfeffer
- 2 El Sesamöl
- 500 g Kabeljaufilet
- Mehl
- 2 El frisch gehackter Koriander



1 Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und in heißem Fett goldbraun backen. Den weißen Spargel schälen, die unteren Enden abschneiden. Die Spargelstangen in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und 1 Butterflocke etwa 5 Minuten ziehen lassen. Vom Wildspargel nur die unteren Enden abschneiden. Den Spargel abgießen.

2 In einer Pfanne 15 g Butter erhitzen. Darin den Wildspargel eine Minute



anbraten, wenden. Nun den weißen Spargel dazugeben. Die Sprossen zugeben und mitbraten. Pfeffern und salzen, die Pfanne vom Herd nehmen und das Sesamöl darüber träufeln.



3 Das Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. In der restlichen Butter in einer Pfanne scharf anbraten. Nach 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten braten. Fisch mit dem gebratenen Spargel und Kartoffeln servieren. Mit Koriander bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 242 kcal/1014 kJ
 28 g E, 3 g F, 23 g KH

Seeteufel mit Zwiebelgemüse und Spargel



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 2 El Butter

- 300 g weiße Zwiebeln
- 2 El Pflanzenöl
- 4 frisch gehackte Salbeiblätter
- 100 ml Rotwein
- Pfeffer
- 8 Medaillons vom Seeteufel
- 1 El Traubenkernöl

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen auf 15 cm kürzen. Spargel in kochendem Salzwasser mit etwas Zucker und 1 El Butter garen. Den Spargel abgießen, abtropfen lassen und warm stellen.

2 Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Restliche Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin etwa 5 Minuten dünsten. Salbeiblätter und Rotwein hinzufügen und alles 15 Minuten köcheln, bis der Wein verkocht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Fischmedaillons würzen und mit dem Traubenkernöl einpinseln. Einen Bräter erhitzen und die Medaillons darin etwa 5 Minuten braten. Wenden und weitere 2 Minuten braten.

4 Spargel mit dem Zwiebelgemüse und den Fischmedaillons auf Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Dünst- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 228 kcal/955 kJ
28 g E, 8 g F, 9 g KH

Forelle auf Spargelgemüse



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 1 TI Limettensaft
- gemahlene Muskatnuss
- 4 El frisch geriebener Gouda
- 4 Forellenfilets

- Salz, Pfeffer
- 3 El Mehl
- 2 El Pflanzenöl
- 2 El Butter
- 2 El frisch gehackter Dill



1 Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargelstangen in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.



2 In einem Topf Brühe mit Sahne erhitzen und die Spargelstücke darin garen. Mit Limettensaft und Muskatnuss abschmecken. Zuletzt den Käse in das Gemüse rühren.



3 Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und mit Mehl bestäuben. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 6 Minuten braten.

4 Das Spargelgemüse auf Teller verteilen. Die Fischfilets darauf anrichten und mit Dill bestreuen. Dazu schmecken bunte Nudeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 308 kcal/1291 kJ
 22 g E, 22 g F, 6 g KH

Gedünstete Scholle mit Spargelpüree

(Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 600 g Kartoffeln
- Salz
- 300 g grüner Spargel
- 250 g weißer Spargel

- 250 ml Sahne
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- 2 El frisch gehackter Kerbel
- 2 El Butter
- 600 g Schollenfilets
- 2 El Zitronensaft
- 250 ml Fischfond

1 Kartoffeln in wenig gesalzenem Wasser etwa 20 Minuten mit Schale garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Grünen und weißen Spargel putzen, schälen, Enden abschneiden und den grünen Spargel in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser garen.

2 Spargel abgießen, den Kochsud aufbewahren und abtropfen lassen. Den grünen Spargel mit 200 ml Spargelsud pürieren. Kartoffeln schälen und zerstampfen. 150 ml Sahne erwärmen und mit dem Spargelpü-

ree unter das Kartoffelpüree rühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kerbel würzen und die Butter unterheben.

3 Fischfilets längs halbieren und mit Zitronensaft beträufeln. Im heißen Fischfond abgedeckt etwa 3 Minuten dünsten. Herausnehmen und warm stellen. Restliche Sahne in den Fond gießen und etwas einkochen lassen. Schollenfilets auf weißem Spargel anrichten und mit dem Spargelpüree und der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Dünstzeit)
Pro Portion ca. 455 kcal/1911 kJ
35 g E, 22 g F, 28 g KH

Rotbarschfilet mit Spargelpüree



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 2 El Zitronensaft
- 250 ml Sahne
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss

- 2 El frisch gehackter Kerbel
- 5 El Butter
- 600 g Rotbarschfilets

1 Kartoffel- und Spargelpüree wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.

2 Die Fischfilets würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Mit dem Spargelpüree servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 368 kcal/1544 kJ

32 g E, 24 g F, 5 g KH

Lachs mit zweierlei Spargelpüree



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- 500 g grüner Spargel
- Salz
- 2 El Zitronensaft
- 250 ml Sahne

- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- 2 El frisch gehackter Kerbel
- 2 El Butter
- 600 g Lachsfilets
- 250 ml Fischfond

1 Spargel vorbereiten und getrennt garen. Anschließend getrennt mit jeweils 75 ml Sahne pürieren.

2 Lachsfilets wie im Grundrezept angegeben dünsten und mit dem Spargelpüree und Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Dünstzeit)
 Pro Portion ca. 425 kcal/1785 kJ
 34 g E, 29 g F, 7 g KH

Seelachsfilet mit Spargelpüree



Für 4 Portionen

- 400 g Süßkartoffeln
- Salz
- 600 g weißer Spargel

- 2 El Zitronensaft
- 250 ml Sahne
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- 2 El frisch gehackter Kerbel
- 5 El Butter
- 600 g Seelachsfilets
- 100 g Kräuterbutter

1 Die Süßkartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Dann wie im Grundrezept beschrieben fortfahren.

2 Seelachsfilet in der Butter braten und mit Spargelpüree und zerlassener Kräuterbutter servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 703 kcal/2951 kJ
 34 g E, 50 g F, 30 g KH

Pangasiusfilet auf Spargelsalat



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- 300 g frische Erbsen
- 1 Zwiebel
- 4 El Weißwein-Essig

- 6 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund frisch gehackter Dill
- 600 g Pangasiusfilet
- Mehl
- 2 Eier
- 50 g Paniermehl
- 3 El Pflanzenöl

1 Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen schräg in dünne Scheiben schneiden: Die Köpfe ganz lassen. Erbsen putzen und in kochendem Salzwasser etwa 4 Minuten blanchieren. Abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und hacken.

2 Zwiebel mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und mit Spargel und Erbsen mischen. 30 Minuten durchziehen lassen. Dann mit Dill bestreuen.

3 Fischfilet würzen und mit Mehl bestreuen. Anschließend in verquirlten Eiern und Paniermehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten. Heiße Fischfilets in Streifen schneiden auf dem Spargelsalat anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 325 kcal/1365 kJ
 42 g E, 5 g F, 26 g KH

Lachs auf Wildspargel



Für 4 Portionen

- 800 g Wildspargel
- Salz
- Zucker
- 1 Tl Butter
- 2 Tl Mehl

- 200 ml Sahne
- 4 Lachsfilets ohne Haut (à 130 g)
- 1 El schwarze Pfefferkörner
- in Streifen geschnittene Schale von 2 unbehandelten Zitronen
- 2 El Olivenöl

1 Den Spargel in 400 ml Wasser, mit Salz und etwas Zucker garen, dann abgießen. Butter mit dem Mehl vermengen und mit der Hälfte der Sahne in die Spargelbrühe rühren. 10 Minuten köcheln.

2 Fischfilets salzen. Pfefferkörner im Mörser zerkleinern, mit den Zitronenschalen mischen und auf den Lachsfilets verteilen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfilets darin von beiden Seiten 3 Minuten braten.

3 Restliche Sahne steif schlagen und mit dem Spargel in die Sauce geben.

Abschmecken. Lachsfilet mit dem Spargel servieren. Dazu schmeckt Rösti.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Koch- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 393 kcal/1649 kJ

29 g E, 28 g F, 6 g KH

Spargel zu Fleisch

N G V





Spargel-Schinken-Tarte	3	Lammfilet mit Spargel und Rhabarber .	17
Carpaccio mit Spargel	5	Geschnetzeltes mit Spargel	19
Rinderfilet mit Spargel	6	Schweinemedallions	
Tafelspitz mit Spargelvinaigrette	7	mit Bärlauchspargel.....	20
Kalbsragout mit Spargelspitzen	9	Kalbsleber mit Spargel	22
Kalbsrouladen mit Spargel.....	10	Kalbsnieren mit Wildspargel.....	23
Rinderfilet mit Spargel	12	Schweinesteak	
Rinderfilet mit		mit Spargel und Kressesauce	25
Hummerschwänzen und Spargel	13	Steaks mit	
Schweinefilet mit Spargel	14	Spargel und Schnittlauchsauce.....	26
Kalbsfilet mit		Steaks mit Spargel und Minzbutter	28
Wildspargel und Krabben.....	15	Schweinemedallions	
Lammfilet mit grünem Spargel.....	16	mit Spargel und Senfsauce	29

Spargel macht auch als Beilage zu Wurst- und Fleischgerichten eine gute Figur. Er harmonisiert sowohl mit Schweine-, als auch mit Rind-, Kalb- und Lammfleisch. Und auch auf der Tarte mit Parmaschinken tragen die weißen und grünen Stangen zur Veredlung des Geschmacks bei.



Spargel-Schinken-Tarte



Für 16 Stücke

- 250 g Mehl
- 150 g Butter

- 1 Ei
- 1 ½ Tl Salz
- 1 kg weißer Spargel
- 1 Tl Zucker
- 200 g Parmaschinken
- 2 Tomaten
- 100 g frisch geriebener Pecorino
- 1 El Pizzagewürz

1 Aus Mehl, Butter, ½ Tl Salz und Ei einen Teig breiten. In Klarsichtfolie wickeln und etwa 30 Minuten ruhen lassen.

2 Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit dem Zucker bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.

3 Springform (Ø 26 cm) einfetten und mit dem Teig auslegen. Einen Rand stehen

lassen. Den Teig mit den Spargelstücken belegen. Den Schinken in Streifen schneiden und auf den Teig geben.

4 Die Tomaten von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Auf dem Spargel verteilen. Mit Käse und Gewürz bestreuen, etwa 25 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe- und Backzeit)

Pro Stück ca. 168 kcal/704 kJ

7 g E, 10 g F, 13 g KH

Carpaccio mit Spargel



Für 4 Portionen

- 250 g Rinderfilet
- 500 g grüner und weißer Spargel
- 3 El Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Zucker

- 6 El Öl
- 1 Bund Kerbel
- 20 g Pinienkörner

1 Das Rinderfilet für 50 Minuten gefrieren. Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen schräg in Scheiben schneiden.

2 Zitronensaft, Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Öl verrühren. Die Spargelscheiben darin etwa 30 Minuten ziehen lassen.

3 Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte auslegen. Spargel aus der Marinade nehmen, auf dem Fleisch anrichten und mit Kerbel und Pinienkernen bestreuen. Dazu Baguette reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gefrier- und Marinierzeit)

Pro Portion ca. 160 kcal/673 kJ

17 g E, 8 g F, 5 g KH

Rinderfilet mit Spargel



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 1 Tl Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 rote Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 500 g Rinderfilet
- 3 El Öl, Pfeffer

- 50 ml Rotwein
- 75 ml Marsala
- 2 El Butter

1 Den Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in 3 cm lange Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen. Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und in Streifen schneiden. In kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren. Zwiebel schälen und fein hacken. Das Gemüse warm stellen.

2 Rindfleisch von Haut und Sehnen befreien, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten etwa 8 Minuten braten. Anschließend in Alufolie wickeln und warm halten.

3 Restliches Öl erhitzen und die Zwiebel darin anschmoren. Rotwein angießen und die Zwiebel weich dünsten. Marsala zugeben und die Sauce sämig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Butter in kleinen Flöckchen einrühren.

4 Fleisch in Scheiben schneiden und mit dem Gemüse und der Sauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Schmorzeit)

Pro Portion ca. 239 kcal/1006 kJ

31 g E, 8 g F, 9 g KH

Tafelspitz mit Spargelvinaigrette



Für 4 Portionen

- 1 Zwiebel
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Gewürznelken
- 1,2 kg Rindfleisch (Tafelspitz)
- Salz
- 1 Bund Suppengemüse
- je 250 g grüner und weißer Spargel

- 2 El Öl
- 4 El weißer Balsamessig
- 1 Bund Schnittlauch
- Zucker
- 7 El Traubenkernöl
- Pfeffer



1 Zwiebel mit Lorbeerblatt und Nelken spicken. Das Fleisch mit der Zwiebel in einen großen Topf geben und in Salzwasser aufkochen.

Den Schaum abschöpfen und das Fleisch etwa 2 Stunden köcheln, bis es weich ist.



2 Suppengemüse putzen, nach Bedarf schälen und klein schneiden. Nach der Hälfte der Garzeit zum Fleisch geben. Das gekochte Fleisch



in der Flüssigkeit abkühlen lassen. Spargelsorten waschen und schälen (grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen), die Enden abschneiden und die Stangen in feine Würfel schneiden.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin anschmoren, mit Salz würzen und abgedeckt etwa 4 Minuten garen. Essig darüber geben und vom Herd nehmen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

4 1 Prise Zucker mit Traubenkernöl und Schnittlauch zum Spargel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch aus dem Fond nehmen und in Scheiben schneiden. Mit der Vinaigrette und Röstkartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Schmorzeit)

Pro Portion ca. 129 kcal/540 kJ

9 g E, 8 g F, 5 g KH

Kalbsragout mit Spargelspitzen



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 1 Tl Butter
- 1 Prise Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

- 250 g Nudeln
- 400 g Kalbfleisch
- 1 El Öl
- 150 ml Sahne
- 1 Eigelb
- Pfeffer
- Cayennepfeffer

1 Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Spitzen in kochendem Salzwasser mit Butter und Zucker bissfest garen. Spargelstangen anderweitig verwenden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

2 Das Fleisch säubern und in mundgerechte Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Fleischwürfel darin unter Wenden gut anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3 Sahne steif schlagen, Eigelb unterrühren, Spargelspitzen und Schnittlauch unterheben. Die Fleischwürfel mit der Sahnesauce vermischen. In einem Topf kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Das Kalbsragout mit den Nudeln servieren.

Zubereitungszeit. ca. 30 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 555 kcal/2331 kJ

33 g E, 25 g F, 50 g KH

Kalbsrouladen mit Spargel



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 200 g Erbsen
- 1 Schalotte
- 4 Kalbfleischrouladen

- Pfeffer
- 150 g Spinat
- 2 El Butter
- 150 ml Sahne
- 1 Eigelb

1 Den Spargel vorbereiten und in Salzwasser mit Zucker bissfest garen, dann dritteln. Erbsen waschen und abtropfen lassen. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren und abtropfen lassen. Schalotte schälen und fein hacken.

2 Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Spinat und einen Teil des Spargels auf den Kalbsrouladen verteilen. Diese zusammenrollen und in 1 El Butter etwa 10 Minuten von allen Seiten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

3 Sahne steif schlagen, mit dem Eigelb verrühren und abschmecken. Erbsen, Schalotte und restlichen Spargel in restlicher Butter andünsten. Sahne-Eigelb dazugeben und unter Rühren aufkochen lassen.

4 Die Kalbsrouladen in Scheiben schneiden und mit der Gemüsesauce servieren. Dazu Reis reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Schmor- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 418 kcal/1753 kJ

39 g E, 24 g F, 12 g KH

Rinderfilet mit Spargel

(Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 400 g grüner Spargel
- 1 Tl Salz
- 95 g Butter
- 1 Eigelb

- 1 El Weißwein
- ½ Bund frisch gehackte Petersilie
- 1 Tl Tomatenmark
- Pfeffer
- Zitronensaft
- 3 El Öl
- 4 Scheiben Rinderfilet (á 150 g)

1 Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Spargelstangen in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen, abtropfen lassen und warm stellen.

2 75 g Butter in einem Topf zerlassen und etwas abkühlen lassen. Eigelb und Weißwein im Wasserbad schaumig rühren. Die zerlassene Butter nach und nach unter die Eimasse rühren. Petersilie und Tomatenmark unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Sauce warm halten.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch mit Spargel und der Sauce servieren. Dazu Reis reichen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 390 kcal/1638 kJ

47 g E, 22 g F, 3 g KH

Rinderfilet mit Hummerschwänzen und Spargel



Für 4 Portionen

- 1 Eigelb
- 1 El Weißwein

- ½ Bund frisch gehackte Petersilie
- 1 Tl Tomatenmark
- Zitronensaft
- 4 Scheiben Rinderfilet (á 150 g)
- 3 El Öl
- Salz, Pfeffer
- 4 TK-Hummerkrabbenschwänze
- 2 El frisch gehackter Kerbel

1 Spargel und Sauce wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.

2 Die Hummerkrabbenschwänze auftauen lassen und in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen. Mit Fleisch und Spargel anrichten und mit Kerbel dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Gar-, Koch- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 328 kcal/1375 kJ

40 g E, 18 g F, 2 g KH

Schweinefilet mit Spargel



Für 4 Portionen

- 400 g weißer Spargel
- 1 Tl Salz

- 95 g Butter
- 1 Eigelb
- 1 El Sherry
- ½ Bund frisch gehackter Basilikum
- 1 Tl Tomatenmark
- Zitronensaft
- 4 Scheiben Schweinefilet (á 150 g)
- 3 El Öl,
- Salz, Pfeffer

1 Den Spargel wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Weißen Spargel vollständig schälen. Die Sauce wie angegeben zubereiten.

2 Schweinefilets im heißen Öl braten. Sauce und Spargel mit Schweinefilet anrichten und mit gegrillter Kirschtomate und Basilikum dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 318 kcal/1333 kJ
 36 g E, 18 g F, 3 g KH

Kalbsfilet mit Wildspargel und Krabben



Für 4 Portionen

- 400 g Wildspargel
- 1 Tl Salz

- 95 g Butter
- 1 Eigelb
- 1 El Weißwein
- ½ Bund frisch gehackter Schnittlauch
- Zitronensaft
- 250 g gekochte Nordseekrabben
- 4 Scheiben Kalbsfilet (á 150 g)
- 3 El Öl
- Salz, Pfeffer

1 Den Wildspargel putzen (nicht schälen) und in Salzwasser garen.

2 Die Sauce zubereiten, zuletzt die Krabben hineingeben und darin erwärmen.

3 Das Kalbsfilet im heißen Öl braten und mit Wildspargel und der Krabbensauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 375 kcal/1575 kJ

45 g E, 21 g F, 3 g KH

Lammfilet mit grünem Spargel



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel, nur das obere Drittel
- Salz
- 4 Lammfilets (á 100 g)
- Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen

- 5 El Butter
- 100 ml Weißwein
- 2 El frische Salbeiblätter

- 1** Den Spargel in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen. Warm stellen. Die Lammfilets würzen. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.
- 2** 3 El Butter in einer Pfanne erhitzen und die Lammfilets darin von beiden Seiten 3 Minuten braten. Warm stellen.
- 3** Die Knoblauchzehen im Bratfond andünsten. Wein angießen und etwas einkochen lassen. Mit restlicher Butter sämig binden. Sauce mit Spargel und Lammfilets servieren. Fleisch mit Salbeiblättern garnieren. Dazu passen Rösti.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 278 kcal/1165 kJ
 32 g E, 14 g F, 4 g KH

Lammfilet mit Spargel und Rhabarber



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel, nur die Spitzen
- Salz, Pfeffer
- 300 g Rhabarber
- 6 El Butter

- 70 g Zucker
- 3 El Weißwein
- 1 Msp. Safran
- 4 Lammfilets
- 1 El Öl
- ½ Bund frisch gehackte glatte Petersilie
- 5 El Traubenkernöl

1 Den Spargel in kochendem Salzwasser bissfest garen. Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. In einen Topf mit 2 El Butter, Zucker, Wein und Safran geben und die Flüssigkeit einkochen. Mit Pfeffer abschmecken.

2 Fleisch würzen. 2 El Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin von beiden Seiten gut anbraten. Abgedeckt weitere 5 Minuten schmoren.

3 Den Spargel in der restlichen Butter schwenken und abschmecken. Petersilie

mit Öl mischen und würzen. Fleisch in Scheiben mit Rhabarber und Spargel servieren. Öl darüber träufeln.

Zubereitungszeit: 40 Minute (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 298 kcal/1250 kJ

32 g E, 9 g F, 22 g KH



Geschnetzeltes mit Spargel



Für 4 Portionen

- 600 g grüner Spargel
- Salz
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 600 g geschnetzeltes Schweinefleisch
- 2 El Öl
- etwas Mehl
- Pfeffer
- 125 ml Weißwein
- 300 ml Fleischbrühe

- 125 ml Sahne

1 Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in ca. 4–5 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser garen. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden.



2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch mit etwas Mehl bestäuben und ca. 3 Minuten im heißen Öl braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen. Anschließend den Spargel und die Zwiebeln in die Pfanne geben, etwa 6 Minuten braten und würzen.



Anschließend das Gemüse aus der Pfanne nehmen und warm stellen.



3 Den Weißwein in die Pfanne gießen und auf die Hälfte einkochen. Die Brühe hinzufügen, aufkochen. Sahne einrühren und aufkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Fleisch, Spargel und Zwiebeln in die Sauce geben und einige Minuten köcheln lassen. Mit Nudeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (Plus Gar- und Bratzeit)
Pro Portion ca. 323 kcal/1355 kJ
37 g E, 15 g F, 6 g KH

Schweinemedallions mit Bärlauchspargel



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 5 El Butter
- 80 g frischer Bärlauch
- 8 Schweinemedallions (à 80 g)

- Pfeffer
- 2 El Öl
- 450 ml Fleischbrühe

1 Spargel schälen und die Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser mit 1 Tl Butter bissfest garen. Bärlauch in Streifen schneiden und in den letzten 5 Minuten zum Spargel geben. Dann durch ein Sieb abgießen und Spargel in 4 cm lange Stücke schneiden.

2 Die Schweinemedallions mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medallions darin etwa 3 Minuten von beiden Seiten braten. Warm stellen.

3 Spargel und Bärlauch im Bratfett andünsten, dann herausnehmen. Mit Brühe ablöschen. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Restliche kalte Butter in

Flöckchen in die kochende Sauce rühren und sämig rühren. Spargel und Bärlauch wieder hineingeben.

4 Die Medallions auf Tellern anrichten und den Spargel mit Sauce dazu reichen. Als Beilage schmecken Salzkartoffeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Koch-, Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 333 kcal/1397 kJ

36 g E, 19 g F, 5 g KH

Kalbsleber mit Spargel



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 3 Schalotten
- 50 ml Öl
- 2 El Weißwein-Essig

- 3 Eigelb
- 220 g Butter
- Pfeffer
- 2 Tl Zitronensaft
- ½ Tl fein gehackte Chilischote
- 80 g Mehl
- 2 Eier
- 100 g Paniermehl
- 8 Scheiben Kalbsleber (à 70 g)

1 Spargel schälen und die Enden abschneiden. Die Stangen in kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker bissfest garen. Dann abgießen und warm stellen. Den Kochfond aufbewahren.

2 Schalotten schälen und fein würfeln. In 1 El heißem Öl anschmoren. Mit Essig ablöschen und 200 ml Spargelfond angießen. Auf 100 ml einkochen lassen. Dann durch ein Sieb in eine Metallschüssel geben und ins Wasserbad stellen. Eigelb schaumig ein-

rühren. 200 g Butter zerlassen. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und die Butter in dünnem Strahl unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chili abschmecken.

3 Mehl, verquirlte Eier und Paniermehl auf drei Teller verteilen. Leberscheiben würzen. Restliches Öl erhitzen. Leber in Mehl, Eiern und Paniermehl wenden und von beiden Seiten etwa 3 Minuten braten. Restliche Butter in der letzten Minuten dazugeben. Leber mit Sauce und Spargel servieren. Dazu Kartoffelbrei reichen.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten (plus Gar-, Koch- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 608 kcal/2552 kJ

38 g E, 31 g F, 46 g KH

Kalbsnieren mit Wildspargel



Für 4 Portionen

- 2 Kalbsnieren
- 1 Knoblauchzehe
- 800 g Wildspargel
- 1 Bund frischer Estragon
- 100 ml Kalbsfond
- 2 El Butter

- Salz, Pfeffer
- 2 El Öl

1 Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Kalbsnieren waschen und trocknen. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Nieren in einem Bräter von beiden Seiten gut anbraten. Knoblauch darüber streuen und im Ofen etwa 20 Minuten garen, dann herausnehmen und warm stellen.

2 Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. In etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken.

3 Kalbsfond in einen Topf geben und auf die Hälfte einkochen. Anschließend die Butter mit dem Schneebesen einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Das Öl erhitzen und die Spargelstücke darin roh anbraten. Etwa 5 Minuten schmoren, dann den Estragon unterrühren und abschmecken.

5 Die Kalbsnieren in dünne Scheiben schneiden und auf Tellern mit der Sauce und dem Spargelgemüse anrichten. Dazu passen gebackene Kartoffelscheiben.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Schmor-, Koch- und Backzeit)

Pro Portion ca. 149 kcal/626 kJ

14 g E, 8 g F, 5 g KH

Schweinesteak mit Spargel und Kressesauce

(Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 Schalotten

- 30 g Butter
- 75 ml trockener Weißwein
- 4 cl Noilly Prat
- 400 ml Kalbsfond
- 2 El Öl
- 4 Schweinesteaks
- Pfeffer
- je ½ Tl getrockneter Rosmarin und Thymian
- 200 g Crème fraîche
- 2 El Zitrone
- 4 El grob zerkleinerte Kresse

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und 1 El Butter bissfest garen.

2 Die Schalotten schälen und fein würfeln. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Wein,

Noilly Prat und Kalbsfond angießen und die Sauce bis auf ein Drittel einkochen lassen.

3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks darin von beiden Seiten etwa 7 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern würzen und anschließend warm stellen.

4 Die Sauce mit Crème fraîche und Zitronensaft verfeinern. Vom Herd nehmen und die Kresse einrühren. Die Sauce schaumig schlagen.

5 Den Spargel abgießen, abtropfen lassen und auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Steaks dazulegen und mit der Kressesauce servieren. Dazu passen Rösti.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 470 kcal/1974 kJ

39 g E, 30 g F, 8 g KH

Steaks mit Spargel und Schnittlauchsauce



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 2 Schalotten
- 30 g Butter
- 75 ml trockener Weißwein
- 4 cl Sherry
- 400 ml Kalbsfond
- 2 El Öl
- 4 Kalbssteaks
- Pfeffer
- 1 Chilischote
- 200 g Crème fraîche
- 2 El Zitrone
- 4 El frisch geschnittener Schnittlauch

1 Spargel und Steaks wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.

2 Die Sauce kochen und zuletzt den Schnittlauch einrühren. Mit dem Mi-

xer schaumig schlagen und zu Spargel und Kalbssteak servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Brat- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 423 kcal/1775 kJ

39 g E, 24 g F, 8 g KH

Steaks mit Spargel und Minzbutter



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Schalotte

- 45 g Butter
- 1 Bund frisch gehackte Minze
- ½ Bund frisch gehackte Petersilie
- 2 El Öl
- 4 Rindersteaks
- Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

- 1** Den Spargel garen und in etwa 4 cm lange Stücke schneiden.
- 2** Schalotte, Minze und Petersilie in ½ El Butter dünsten, 4 El Wasser hinzufügen und aufkochen. Restliche Butter einrühren.
- 3** Steaks wie im Grundrezept beschrieben braten. Mit Spargel und Minzbutter servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar-, Schmor- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 305 kcal/1281 kJ

39 g E, 14 g F, 6 g KH

Schweinemedallions mit Spargel und Senfsauce



Für 4 Portionen

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- 1 Tl Zucker
- 1 Tl Butter
- 2 El Öl
- 4 Schweinesteaks
- 8 El Zitronensaft
- 8 El Keimöl
- 2 Tl süßer Senf
- 2 Tl scharfer Senf
- 2 Tl frisch gehackte Zitronenmelisse
- Pfeffer

1 Spargel wie im Grundrezept beschrieben garen. Die Steaks im heißen Öl braten.

2 Aus den restlichen Zutaten eine Senfsauce rühren und zu Medallions und Spargel servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 333 kcal/1397 kJ

38 g E, 17 g F, 6 g KH

Kochen mit Spargel: Spargel zu Wild und Geflügel

N G V





Kaninchenfilet mit Wildspargel und Safransauce.....	3
Kaninchenrücken mit Spargelpüree	5
Hähnchenbrust mit Spargelragout.....	6
Hähnchen mit gebratenem Spargel	7
Rehmedaillons mit Spargel.....	9
Wildentenbrust mit grünem Spargel	10
Hähnchenroulade mit Spinat und Spargel (Grundrezept) ..	12
Hähnchenroulade mit Schinken und Spargel.....	13
Hähnchenschnitzel mit Käse, Schinken und Spargel.....	14
Putenschnitzel mit Spargel.....	15
Putenbrust mit Spargel.....	16
Poulardenbrust mit Spargel und Grapefruitbutter	18
Perlhuhnbrüstchen mit wildem Spargel	19
Poulardenbrust mit rotem Spargelgemüse.....	21

Eine Kombination, die man nicht jeden Tag bekommt: Wildfleisch und frischen Spargel. Hase und Reh, Kaninchen und Wildente sind mit Spargel als Beilage bestens bedient. Als Ragout, Püree oder gebraten zeigt er sich auch bei Hähnchen & Co. von seiner besten Seite. Eine köstliche Sauce bzw. fruchtige Butter dazu und das Geschmackserlebnis ist perfekt.



Kaninchenfilet mit Wildspargel und Safransauce



Für 4 Portionen

- 750 g Wildspargel
- 500 g Kaninchenfilets
- Salz, Pfeffer
- 50 g gehackte Walnüsse

- 5 El Butter
- 2 El Walnussöl
- 1 Schalotte
- 100 ml Noilly Prat
- einige Safranfäden
- 200 ml Sahne

1 Wildspargel in kochendem Salzwasser garen. Das Fleisch in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, würzen und mit den Nüssen bestreuen. 2 El Butter mit dem Walnussöl erhitzen und die Fleischscheiben darin von beiden Seiten 3 Minuten braten. Warm stellen.

2 Restliche Butter in den Bratfond rühren. Schalotte schälen und hacken. In der Pfanne mit dem Spargel andünsten. Würzen und warm stellen. Bratfond mit Noilly Prat ablöschen und etwas einkochen. Sauce passieren und in der Pfanne mit Sahne und Safran verrühren. Cremig einkochen und abschmecken.

3 Fleisch mit Spargel und Sauce auf Tellern anrichten. Dazu Wildreis servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar-, Brat und Kochzeit)

Pro Portion ca. 503 kcal/2110 kJ

31 g E, 39 g F, 7 g KH

Kaninchenrücken mit Spargelpüree



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 4 El Butter
- 800 g Kartoffeln
- 6 Kaninchenrückenfilets
- Pfeffer

- 100 g durchwachsener Speck
- 2 El Öl
- 200 ml Sahne

1 Den Spargel vorbereiten, in kochendem Salzwasser mit Zucker und etwas Butter weich garen. Abgießen und pürieren. Kartoffeln mit Schale garen, abgießen, pellen und mit 2 El Butter zerstampfen. Spargelpüree unterziehen und abschmecken.

2 Fleisch würzen. Speck in Würfel schneiden und im heißen Öl mit 1 El Butter ausbraten. Das Fleisch hinzufügen und von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten. Warm stellen.

3 Bratfond mit der Sahne ablöschen. Etwas einkochen lassen und abschmecken. Fleisch mit dem Püree und der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)
Pro Portion ca. 460 kcal/1932 kJ
19 g E, 27 g F, 35 g KH

Hähnchenbrust mit Spargelragout



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 3 El Butter
- 1 Prise Zucker
- je 200 g Karotten und Zucchini
- 2 Schalotten
- 4 Hähnchenbrüste
- Pfeffer
- 1 El Aceto Balsamico
- 150 ml Sahne
- 3 El frisch geschnittener Schnittlauch

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit etwas Butter und Zucker bissfest garen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.



2 Karotten und Zucchini putzen, Karotten schälen und beide Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und hacken. Das Gemüse (ohne Zwiebeln) in kochendem Wasser kurz blanchieren. Abtropfen lassen.



3 Hähnchenbrüste säubern, mit Salz und Pfeffer würzen. 2 El Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin etwa 5 Minuten braten.

Wenden und weitere 4 Minuten braten. Warm stellen.



4 Schalotten im Bratfond andünsten. Gemüse und Spargel zugeben und erwärmen. Mit Essig ablöschen und einkochen lassen. Sahne zufügen und die Sauce abschmecken. Fleisch mit dem Spargelragout und Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Schmor- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 330 kcal/1386 kJ

41 g E, 15 g F, 7 g KH

Hähnchen mit gebratenem Spargel



Für 4 Portionen

- 4 El Pinienkerne
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 4 El Sojasauce
- 2 Tl Speisestärke
- 800 g weißer Spargel
- 1/2 Bund Frühlingszwiebeln

- 100 g Zuckerschoten
- 2 Möhren
- 100 g Sojabohnensprossen
- 2 El frisch geriebener Ingwer
- 4 El Sesamöl
- 8 El Gemüsebrühe
- 1 Tl Erdnussöl
- 4 El Reiswein,
- Salz, Pfeffer

1 Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten und beiseite stellen. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden. Sojasauce mit Speisestärke verrühren und die Fleischstücke darin marinieren.

2 Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in 2 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und schräg in Ringe schneiden. Zuckerschoten putzen und waschen. Möhren schälen und würfeln. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.

3 Das Sesamöl in einer Pfanne (oder Wok) erhitzen und das Fleisch darin portionsweise etwa 2 Minuten braten. Herausnehmen. Gemüse und Ingwer in die Pfanne geben und etwa 5 Minuten braten. Gemüsebrühe, Erdnussöl und Reiswein angießen und erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Fleisch mit dem Gemüse und chinesischen Nudeln servieren. Die Pinienkerne darüber streuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Röst- und Bratzeit)
 Pro Portion ca. 315 kcal/1323 kJ
 33 g E, 14 g F, 12 g KH

Rehmedaillons mit Spargel



Für 4 Portionen

- 800 g Spargel
- Salz
- Zucker
- 3 El Butter
- 20 g getrocknete Morcheln
- 2 Schalotten
- 2 El Mehl

- 250 ml Sahne
- Pfeffer
- 8 Rehmedaillons
- 2 El Öl

1 Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser mit Zucker und etwas Butter bissfest garen. Herausnehmen, Spargelfond aufbewahren, und die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden. Morcheln in 150 ml warmem Wasser einweichen. Schalotten putzen und fein hacken.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin andünsten. Das Mehl darüber stäuben und mit 600 ml Spargelfond ablöschen. Unter Rühren die Sahne hinzufügen und die Sauce etwas einkochen lassen.

3 Morcheln ausdrücken, Einweichwasser durch ein Sieb in die Sauce geben.

Noch etwas einkochen, dann abschmecken. Morcheln gut waschen und mit dem Spargel in die Sauce geben. Warm stellen.

4 Das Fleisch würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Medaillons darin von beiden Seiten gut anbraten. Abgedeckt weitere 10 Minuten schmoren. Das Spargelgemüse erwärmen und zum Fleisch servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Einweich-, Koch und Bratzeit)

Pro Portion ca. 348 kcal/1459 kJ

18 g E, 27 g F, 9 g KH

Wildentenbrust mit grünem Spargel



Für 4 Portionen

- 600 g Wildentenbrust mit Haut
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Öl
- 1 kg grüner Spargel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 El Akazienhonig

- 3 El Traubenkernöl
- 1 El Balsamessig



1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Die Entenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem Bräter erhitzen und die Brust anbraten, zuerst mit der Hautseite nach unten. Im Ofen in 15 Minuten fertig garen.



2 Spargel im unteren Drittel schälen, Enden abschneiden und im Spargelkochtopf mit wenig Wasser garen.

3 Entenbrust während des Garens mit Bratensaft begießen. Nach dem Garen noch 10 Minuten im Topf ruhen lassen. Dann längs in Scheiben schneiden.



4 Für die Sauce die restlichen Zutaten mischen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch mit Spargel und Sauce servieren. Dazu neue Kartoffeln reichen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Brat- und Garzeit)
 Pro Portion ca. 415 kcal/1743 kJ
 31 g E, 28 g F, 9 g KH

Hähnchenroulade mit Spinat und Spargel

(Grundrezept)



Für 4 Portionen

- 80 g Blattspinat
- 8 Hähnchenschnitzel
- Salz und Pfeffer
- je 8 Stangen weißer und grüner Spargel, nur die oberen 10 cm

- 1 Prise Zucker
- 1 Tl Butter
- 60 g Frischkäse
- 1 El Butterschmalz
- 250 ml Weißwein
- Pfeffer
- 150 ml Sahne

1 Spinat putzen, gründlich waschen, blanchieren und abtropfen lassen. Die Hähnchenschnitzel dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Spargel waschen, weißen Spargel schälen und beide Sorten in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter bissfest garen. Abgießen (Kochsud aufbewahren) und abtropfen lassen.

3 Die Hähnchenschnitzel mit Frischkäse bestreichen und den Blattspinat darauf verteilen. In jedes Schnitzel je eine weiße

und grüne Spargelstange legen. Schnitzel zusammenrollen und festbinden.

4 Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Rouladen darin anbraten. 250 ml Kochsud vom Spargel sowie Wein angießen und die Rouladen etwa 15 Minuten köcheln. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen.

5 Den Bratfond mit Sahne aufgießen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenrouladen mit der Sauce servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar-, Brat- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 383 kcal/1607 kJ

40 g E, 20 g F, 5 g KH

Hähnchenroulade mit Schinken und Spargel



Für 4 Portionen

- 8 Hähnchenschnitzel
- Salz und Pfeffer
- je 8 Stangen weißer und grüner Spargel, nur die oberen 10 cm

- 1 Prise Zucker
- 1 Tl Butter
- 8 Scheiben Parmaschinken
- 1 El Butterschmalz
- 250 ml Weißwein
- Pfeffer
- 150 ml Sahne

1 Spargel wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Die Hähnchenschnitzel mit Schinken und je zwei Spargelstangen belegen und braten.

2 Sauce wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar-, Koch- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 278 kcal/1167 kJ

23 g E, 16 g F, 4 g KH

Hähnchenschnitzel mit Käse, Schinken und Spargel



Für 4 Portionen

- 8 Hähnchenschnitzel
- Salz und Pfeffer
- 16 Stangen weißer Spargel, ca. 10 cm
- 1 Prise Zucker

- 1 Tl Butter
- 8 Scheiben Gouda
- 8 Scheiben gekochter Schinken
- 1 El Butterschmalz
- 250 ml Weißwein
- Pfeffer
- 150 ml Sahne

1 Spargel wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Hähnchenschnitzel mit je 1 Scheibe Käse und Schinken sowie 2 Spargelstangen belegen.

2 Rouladen braten und die Sauce wie im Grundrezept angegeben zubereiten.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar-, Koch- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 358 kcal/1502 kJ

25 g E, 24 g F, 3 g KH

Putenschnitzel mit Spargel



Für 4 Portionen

- 8 Putenschnitzel
- Salz und Pfeffer
- 16 Stangen Wildspargel, nur die oberen 10 cm

- 1 Prise Zucker
- 1 Tl Butter
- 60 g Frischkäse
- 1 El Butterschmalz
- 250 ml Weißwein
- Pfeffer
- 150 ml Sahne

Das Rezept wie im Grundrezept beschrieben zubereiten. Statt der Hähnchenschnitzel Putenschnitzel verwenden und mit Wildspargel füllen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar-, Koch- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 460 kcal/1932 kJ

25 g E, 36 g F, 5 g KH

Putenbrust mit Spargel



Für 4 Portionen

- 750 g grüner Spargel
- 600 g Putenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 3 El Mehl
- 2 Eier

- 3 El gemahlener Mohn
- 50 g Paniermehl
- 250 ml Frittieröl
- 100 g Butter
- 1 Tl frisch gehackter
- Estragon

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar- und Bratzeit)

Pro Portion ca. 660 kcal/2772 kJ

43 g E, 48 g F, 17 g KH

1 Den Spargel putzen und in kochendem Salzwasser garen. Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden und würzen.

2 Mehl, verquirlte Eier und mit Mohn gemischtes Paniermehl auf Teller verteilen. Fleischstücke nacheinander in Mehl, Eiern und Paniermehl wenden und im heißen Frittieröl goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Die Butter schmelzen. Spargel mit der Butter überziehen und mit den frittierten Putenstücken und Estragon bestreut servieren.

Poulardenbrust mit Spargel und Grapefruitbutter



Für 4 Portionen

- 4 Poulardenbrüste à 180 g
- Salz, Pfeffer
- 1 El Öl
- 2 Grapefruit
- Saft von 2 Grapefruits
- 1 El Zucker
- 150 g kalte Butter

- 2 El grüne Pfefferkörner
- 500 g grüner Spargel

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Poulardenbrüste würzen und im heißen Öl in einer ofenfesten Pfanne von beiden Seiten kurz anbraten. Im Ofen in etwa 15 Minuten fertig braten.

2 Von den Grapefruits die Schale dick abschälen, weiße Innenhaut entfernen. Grapefruits in Scheiben schneiden. Saft mit dem Zucker auf ein Drittel einkochen. Die Butter einarbeiten. Pfefferkörner zerdrücken und unter die Butter heben.

3 Spargel putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Poulardenbrüste und den Spargel mit der Grapefruitbutter mit neuen Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Brat- und Garzeit)

Pro Portion ca. 530 kcal/2226 kJ

47 g E, 23 g F, 28 g KH

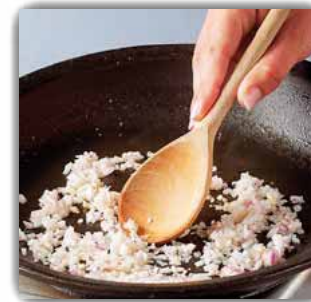
Perlhuhnbrüstchen mit wildem Spargel



Für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 6 Perlhuhnbrüstchen
- Salz, Pfeffer
- 2 El Öl
- 1 El Tomatenmark
- 200 ml Weißwein
- 600 ml Hühnerbrühe
- 1 El Speisestärke

- 200 g Champignons
- 500 g Wildspargel
- 3 El Butter
- 1 El Zucker
- 50 ml Aceto Balsamico



1 Schalotten schälen und hacken. Die Perlhuhnbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch zugeben und von allen Seiten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und die Schalotten im Bratfett andünsten.



2 Tomatenmark einrühren und etwas Wein angießen. Einkochen lassen, dann wieder etwas Wein angießen und einkochen lassen. Vorgang wiederholen, bis der Wein aufgebraucht ist.

Die Hühnerbrühe angießen und aufkochen. 1 El Speisestärke in Wasser anrühren und die Sauce damit binden. Fleisch in die Sauce geben und bei geringer Temperatur etwa 40 Minuten garen.



3 Pilze putzen und feucht abreiben. Spargel putzen und die Enden abschneiden. Stangen schräg in etwa 3 cm lange Stücke schneiden.

Pilze in etwas Butter andünsten und 10 Minuten vor Ende der Garzeit Pilze und Spargel in das Ragout geben.

4 Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit dem Essig ablöschen. Ins Ragout rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliche Butter in Flöckchen unterrühren. Perlhuhnragout mit dem Gemüse servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)

Pro Portion ca. 358 kcal/1500 kJ

39 g E, 17 g F, 9 g KH

Poulardenbrust mit rotem Spargelgemüse



Für 4 Portionen

- 750 g weißer Spargel
- Salz
- 250 g Perlzwiebeln
- 3 El Butter
- 2 El Zucker
- 500 ml Rotwein
- 4 Poulardenbrüste ohne Haut

- Pfeffer
- 2 El Mehl
- 2 El Öl
- 1 El Speisestärke
- 1/4 Bund Petersilie

1 Spargel schälen, Enden abschneiden und die Stangen in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Spargelschalen mit Abschnitten in 500 ml Wasser mit Salz etwa 20 Minuten kochen, dann passieren.

2 Perlzwiebeln in 1 El Butter andünsten. Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Wein angießen und einkochen. Spargelfond und -stücke zu den Zwiebeln geben und alles etwa 10 Minuten köcheln.

3 Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Mehl wenden. Restliche Butter und Öl erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten etwa 4 Minuten braten.

4 Speisestärke in wenig Wasser anrühren
und das Spargelgemüse damit binden.
Poulardenbrüste mit dem Gemüse servieren
und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Schmor- und
Bratzeit)

Pro Portion ca. 325 kcal/1365 kJ

40 g E, 8 g F, 8 g KH

Kochen mit Spargel: Spargel-Delikatessen zum Dessert

N G V





Spargeltarte mit Passionsfrüchten.....	3
Spargelkonfitüre.....	5
Spargelpudding mit Kräutern	6
Grünes Spargeleis	7
Spargel mit Ingwer, Erdbeeren und Eis	8
Spargel-Soufflé	10
Teigsäckchen mit Spargel und Feta	11
Teigsäckchen mit Spargel und Pilzen	13
Teigsäckchen mit Spargel und Mozzarella.....	14
Teigsäckchen mit Spargel und Shrimps.....	15
Spargeltörtchen mit Thymian	16
Spargel-Honigmousse	17

Leider ist die Freude an frischem, heimischem Spargel bereits nach knapp acht Wochen vorbei. Ein Grund mehr die Spargelzeit intensiv zu genießen und das Besondere daran auszukosten. Probieren Sie Spargel, wie man ihn sonst nicht kennt: als Konfitüre, Eis oder Soufflé. Sie werden begeistert sein!



Spargeltarte mit Passionsfrüchten



Für 4 Portionen

- 500 g grüner Spargel
- 1/2 Tl Salz
- 240 g Zucker
- 100 g Butter

- 1 Rolle frischer Blätterteig
- 10 Passionsfrüchte
- Saft von 4 Limetten
- 150 g Schmand
- 8 Eigelb

1 Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden. Stangen in 500 ml kochendem Salzwasser mit 100 g Zucker etwa 5 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Butter schmelzen. 4 feuerfeste Förmchen (ca. 10 cm Ø) mit Blätterteig auslegen und mit der Butter bestreichen. Den Backofen auf 170 °C (Umluft 150 °C) vorheizen.

3 Die Passionsfrüchte halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen. Mit dem Limettensaft mischen, restlichen Zucker unterrühren und die Masse aufkochen. Vom Herd

nehmen und Schmand sowie Eigelb unterrühren. Creme auf dem Blätterteig verteilen. Spargelstangen darauf legen und im Ofen etwa 18 Minuten backen. Nach 10 Minuten die Förmchen auf die unterste Schiene stellen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Koch- und Backzeit)

Pro Portion ca. 650 kcal/2730 kJ

12 g E, 47 g F, 44 g KH

Spargelkonfitüre



Für 6 Gläser à 200 g

- 1 kg weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 kg Gelierzucker
- 100 ml trockener Sherry

1 TL Zitronensaft 1 Spargel schälen, Enden abschneiden und Köpfe anderweitig verwenden. Spargel in etwa 1 cm lange Stücke schneiden und in wenig gesalzenem Wasser mit etwas Zucker garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Vanillemark mit Spargel, Gelierzucker und Sherry in einen Topf geben, Zitronensaft hinzufügen und alles grob pürieren. Aufkochen und etwa 4 Minuten sprudelnd kochen.

3 In heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minute (plus Gar- und Kochzeit)
Pro Glas ca. 148 kcal/623 kJ
20 g E, 2 g F, 12 g KH

Spargelpudding mit Kräutern



Für 4 Portionen

- 250 g weißer Spargel
- Salz
- Zucker
- 1/2 Bund fein gehackte Petersilie
- 1/2 Bund fein gehackter Schnittlauch, Kerbel, Estragon
- 200 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 1 Tl Zitronensaft
- 500 ml Sahne

- 3 Eier
- abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- 1 Kästchen Kresse
- Fett für die Form



1 Den Spargel putzen und in etwa 1 cm lange Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser mit etwas Zucker garen, dann abgießen und 500 ml Kochflüssigkeit aufbewahren. Spargel pürieren. Einige Spargelspitzen für die Dekoration beiseite legen.



2 Die Kochflüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Kräuter mit Crème fraîche zum Kochsud geben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Warm stellen.



3 Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und das Spargelpüree untermischen. Die Masse in eine gefettete

Puddingform füllen, einen etwa 4 cm hohen Rand frei lassen. Deckel fetten und die Form verschließen. In heißem Wasserbad etwa 50 Minuten garen. 5 Minuten ruhen lassen.

4 Kresse waschen und auf einem Teller verteilen. Den Pudding darauf stürzen. Mit der Sauce überziehen und servieren. Mit Spargelspitzen garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kochzeit)
Pro Portion ca. 608 kcal/2552 kJ
13 g E, 58 g F, 9 g KH

Grünes Spargeleis



Für ca. 1 l Eis

- 350 g grüner Spargel
- 1 Prise Salz
- 375 ml Milch
- 90 g Zucker
- 6 Eigelb
- 100 g Crème fraîche

1 Den Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stan-

gen in wenig gesalzenem Wasser garen. Abgießen, abtropfen lassen und pürieren.

2 Milch und Zucker in einem Topf aufkochen, das Eigelb mit dem Salz glatt rühren und mit etwa einem Drittel der heißen, nicht mehr kochenden Milch verrühren. Diese Mischung in die restliche, kochende Milch rühren, sodass keine Klümpchen entstehen. Unter Rühren andicken, aber nicht kochen lassen.

3 Die Masse durch ein Sieb in eine Schüssel streichen und in Eiswasser abkühlen. Crème fraîche und Spargelpüree unter die abgekühlte Eimilch rühren, in eine mit Folie ausgelegte Kastenform füllen und gefrieren lassen. Das Eis in Scheiben oder Stücke schneiden und mit Fruchtkompott servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Gar- und Kühlzeit)

Gesamt ca. 1420 kcal/5964 kJ

43 g E, 86 g F, 118 g KH

Spargel mit Ingwer, Erdbeeren und Eis



Für 4 Portionen

- 300 g weißer Spargel
- 30 g frische Ingwerwurzel
- 2 El Zitronensaft
- 225 g Zucker
- 250 g Erdbeeren

- Mark von 1 Vanilleschote
- 125 g Zucker
- 400 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 6 Eigelb
- 2 TL gehackte geröstete Mandeln

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Spargelstangen in 2 cm lange Stücke schneiden. Ingwer schälen und sehr fein reiben. Zitronensaft mit Ingwer und 100 g Zucker aufkochen und die Spargelstücke darin garen.

2 Spargel aus dem Sud nehmen und die Flüssigkeit einkochen, bis Sirup entsteht. Erdbeeren putzen und vierteln. Mit den Spargelstücken in den Sirup geben, abkühlen lassen.

3 Das Vanillemark mit 125 g Zucker, Milch und Sahne in einem Topf aufkochen lassen. Das Eigelb verquirlen. Die Milch-

Sahne-Mischung dazugeben und alles durch ein Sieb streichen. Gefrieren lassen, einmal durchrühren. Das Vanilleeis mit gehackten Mandeln bestreut und dem Ingwer-Spargel servieren. Nach Belieben mit Cointreau beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Koch- und Gefrierzeit)

Pro Portion ca. 593 kcal/2488 kJ

12 g E, 30 g F, 69 g KH

Spargel-Soufflé



Für 4 Portionen

- 800 g weißer Spargel
- 200 g Egerlinge
- 2 El Olivenöl
- 30 g Butter
- 30 g Mehl
- 200 ml Milch

- gemahlene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 5 Eier
- 2 El Sahne
- Fett und Mehl für die Förmchen

1 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden, die Spargelstangen garen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Die Spitzen beiseite legen. Pilze putzen, feucht abreiben und hacken. Das Öl erhitzen und die Pilze darin mit den Spargelstücken schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Würzen.

2 Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen und mit Milch ablöschen. Sauce 5 Minuten köcheln, dann mit den Gewürzen abschmecken. Eier trennen, Eigelb und Sahne in die Sauce rühren. Eiweiß steif schlagen und unter die abgekühlte Sauce heben.

3 Pilzmasse in gefettete und gemehlte Förmchen füllen und je etwa 4 Spargelspitzen hineindrücken. Sauce bis 2 cm unter den Rand einfüllen. Im Ofen etwa 20 Minuten backen, nach 10 Minuten auf 170 °C (150 °C) herunterschalten. Soufflé heiß mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Gar-, Koch- und Backzeit)

Pro Portion ca. 265 kcal/1113 kJ

17 g E, 16 g F, 13 g KH

Teigsäckchen mit Spargel und Feta

(Grundrezept)



Für 8 Stück

- 100 g Butter
- 1 Paket Yufkateig
- 200 g Blattspinat

- 100 g Feta
- 1 El Rosinen
- 250 g grüner Spargel
- 1 El Olivenöl, Salz
- 100 ml Chiliöl

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C) vorheizen. Die Butter schmelzen. Die Teigblätter in 12 Quadrate mit 10 cm Seitenlänge schneiden und jeweils dünn mit Butter bestreichen. Je 3 Teigstücke übereinander legen und in Muffinförmchen drücken. Im Ofen goldbraun backen. Vorsichtig aus den Förmchen lösen und abkühlen lassen.

2 Spinat putzen, verlesen und waschen. Gut abtropfen lassen. Feta zerkrümeln. Rosinen heiß abspülen. Spargel im unteren Drittel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen schräg in Scheiben schneiden.

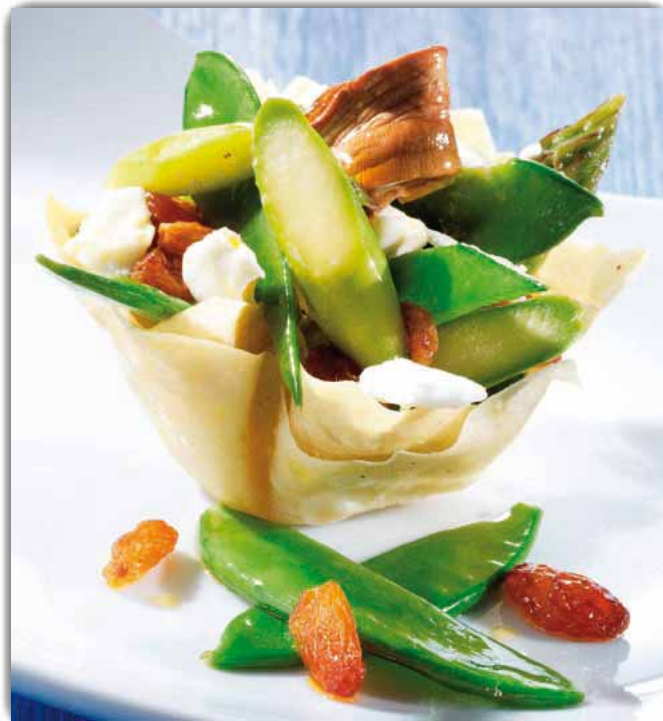
3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel darin abgedeckt etwa 2 Minuten dünsten. Spinat zugeben und unter Rühren mitdünsten, bis er zusammenfällt. Aus der Pfanne nehmen und würzen. Feta und Rosinen untermischen und die Mischung in die Teigsäckchen füllen. Mit dem Chiliöl beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minute (plus Back- und Dünstzeit)

Pro Stück ca. 210 kcal/882 kJ

4 g E, 19 g F, 5 g KH

Teigsäckchen mit Spargel und Pilzen



Für 8 Stück

- 100 g Butter
- 1 Paket Yufkateig
- 100 g Zuckerschoten

- 100 g Steinpilze
- 100 g
- Feta
- 1 El Rosinen
- 250 g grüner Spargel
- 1 El Olivenöl, Salz
- 100 ml Chiliöl

- 1** Yufkasäckchen wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.
- 2** Zuckerschoten putzen. Pilze putzen und klein schneiden. Rosinen und Spargel wie rechts beschrieben verarbeiten.
- 3** Gemüse in der Pfanne dünsten, mit dem Käse mischen und in die Teigförmchen füllen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Back- und Dünstzeit)
Pro Stück ca. 240 kcal/1008 kJ
6 g E, 20 g F, 10 g KH

Teigsäckchen mit Spargel und Mozzarella



Für 8 Stück

- 100 g Butter
- 1 Paket Yufkateig
- 200 g Kirschtomaten
- 100 g Mozzarella

- 250 g grüner Spargel
- 100 ml Olivenöl
- Salz
- 2 El frisch gehacktes Basilikum

- 1** Yufkasäckchen wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.
- 2** Tomaten waschen, die Stielansätze entfernen und die Früchte halbieren. Den Käse in kleine Würfel schneiden. Spargel wie rechts beschrieben verarbeiten.
- 3** Spargel in 1 El Olivenöl in der Pfanne dünsten, mit dem Käse mischen und in die Teigförmchen füllen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Back- und Dünstzeit)

Pro Stück ca. 243 kcal/1019 kJ

4 g E, 23 g F, 5 g KH

Teigsäckchen mit Spargel und Shrimps



Für 8 Stück

- 100 g Butter
- 1 Paket Yufkateig
- 100 g Schlangengurke
- 100 g Gouda

- 250 g weißer Spargel
- 1 El Olivenöl
- Salz
- 150 g gekochte Shrimps
- 100 ml Remoulade
- 2 El frisch gehackter Dill

- 1** Yufkasäckchen wie im Grundrezept beschrieben zubereiten.
- 2** Gurke und Gouda würfeln, Spargel schälen und die Enden abschneiden.
- 3** Gemüse in der Pfanne dünsten, Shrimps mit erwärmen. Mit dem Käse mischen und in die Teigförmchen füllen. Remoulade darüber gießen. Mit Dill bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten (plus Back- und Dünstzeit)
Pro Stück ca. 226 kcal/950 kJ
16 g E, 20 g F, 9 g KH

Spargeltörtchen mit Thymian



Für 12 Stück

- 300 g Mehl
- 1 Tl Salz
- 250 g Butter
- 1 Ei

- 800 g violetter Spargel
- 300 g Zwiebeln
- 1 grüne Paprikaschote
- 300 g Pfifferlinge
- 2 El Olivenöl
- 1 El Thymianhonig
- Pfeffer
- gemahlene Muskatnuss
- 3 El frisch gehackte Thymianblättchen
- Fett für die Förmchen

1 Aus Mehl, Salz, 200 g Butter und Ei einen Mürbeteig herstellen und in Folie gewickelt 30 Minuten ruhen lassen.

2 Den Spargel schälen, die Enden abschneiden und die Stangen in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und hacken. Paprika putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die Pfifferlinge putzen, waschen und je nach Größe zerschneiden.

Öl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse sowie die Pilze darin etwa 3 Minuten dünsten. Den Honig unterrühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Weitere 10 Minuten dünsten.

3 Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Den Teig in 12 Portionen teilen und die gefetteten Tarteförmchen damit auslegen. Teig einstechen. Das Gemüse darauf verteilen und mit Thymian bestreuen. Im Ofen etwa 25 Minuten backen. Mit einem würzigen Dip servieren.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten (plus Ruhe-, Dünst- und Backzeit)

Pro Stück ca. 280 kcal/1179 kJ

5 g E, 19 g F, 21 g KH

Spargel-Honigmousse



Für 4 Portionen

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- 4 Blatt Gelatine
- 20 ml Sahne
- 3 Eigelb
- 100 g Blütenhonig

1 Spargel schälen, die Enden abschneiden, die Stangen in kleine Stücke schneiden und sehr weich garen. Abgießen und abkühlen

lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Spargel pürieren und durch ein Sieb streichen. Die Sahne steif schlagen.

2 Die Eier im heißen Wasserbad verquirlen, den Honig hinzufügen und schaumig schlagen. Gelatine ausdrücken und mit dem Spargelpüree in die Eimasse rühren. In Eiswasser abkühlen.

3 Bevor die Mousse fest wird, die Sahne unterheben. 3 Stunden kalt stellen. Die Spargelmousse mit Fruchtkompott, z. B. Rhabarber, servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minute (plus Gar-, Einweich- und Kühlzeit)

Pro Portion ca. 189 kcal/794 kJ

7 g E, 8 g F, 22 g KH